

# Beyond Meat Burger! mit Feigen-Zwiebel-Relish

dazu Maiskolben, Champignons und Kartoffelspalten

Vegan Thermomix kocht • 1343 kcal • Tag 3 kochen



vegane Brioche  
Burger Buns



Beyond Meat  
Vegan Burger Patty



Maiskolben (vorgekocht)



vorw. festk. Kartoffeln



braune Champignons



Tomate



rote Zwiebel



Feigenrelish



Worcester Sauce



vegane Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Pflanzliche Margarine\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
Maiskolben (vorgekocht)	400 g	600 g**	800 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
braune Champignons	150 g	150 g	200 g
Tomate NL   ES   BE   PL   MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Feigenrelish	50 g	75 g**	100 g
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	20 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	6 g	10 g	12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	5620 kJ/1343 kcal
Fett	6,5 g	62,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	8,9 g
Kohlenhydrate	15,2 g	146,6 g
– davon Zucker	4,4 g	42,1 g
Eiweiß	4 g	38,9 g
Salz	0,4 g	3,85 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** (9) Senf (15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko



## 1 Im Ofen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in 4 oder 6 Spalten schneiden. **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Patatas“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Maiskolben** mit **Margarine\*** bestreichen, **salzen\***, in Alufolie einwickeln, ebenfalls auf das Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Dünsten & Kleinigkeiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Zwiebelstreifen** und 10 g [15 g | 20 g] **Margarine\*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **vegane Mayonnaise**, **Senf** und **Worcester Sauce** in eine kleine Schüssel geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Champignons** in Scheiben schneiden.



## 3 Zwiebeln vollenden

**Feigenrelish** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** in den Mixtopf zugeben und

**2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

**Zwiebelmarmelade** in eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 4 Für die Pilze

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Champignons**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

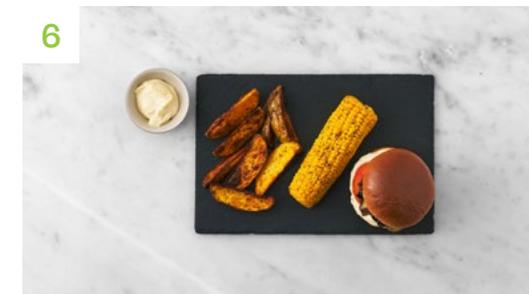


## 5 Burger braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Beyond Burger** 2 – 3 Min. je Seite darin anbraten.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffel-Backzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.

**Tipp:** Burgerbrötchen nach Belieben mit pflanzlicher Margarine\* bestreichen.



## 6 Burger anrichten

**Burgerbrötchen** auf beiden Seiten mit **Dip** bestreichen. Unterseite mit **Tomatenscheiben** belegen. **Beyond Meat Patties** darauf geben, mit **Zwiebelstreifen** und **Pilzen** toppen und den **Burger** schließen.

**Burger**, **Kartoffelspalten** und **Maiskolben** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** dazu servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

## Beyond Burger von Beyond Meat

Ob Aussehen, Zubereitung oder Textur – der Beyond Burger steht dem Rindfleisch-Burger in nichts nach. Saftig, lecker und dabei komplett pflanzlich, eine wahre Geschmacksrevolution.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

