

Beyond Meat Vegan Burger Patty mit Kartoffelstampf dazu kandierte Karotten und Röstzwiebeln

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 913 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver



Schnittlauch



Ketchup



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*, Mehl*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	543 kJ/128 kcal	3818 kJ/913 kcal
Fett	7,2 g	51,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	9,9 g
Kohlenhydrate	11,5 g	82 g
– davon Zucker	3,2 g	22,8 g
Eiweiß	4,1 g	29,5 g
Salz	0,56 g	4,04 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Für die Karotten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte nach Belieben schälen, quer halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Karottenstifte, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Paprika“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. im Ofen rösten.



Patties anbraten

Nach 4 Min. **Bratzeit**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zu der großen Pfanne geben. Platz für die **Burger Patties** machen und **Patties** darin 3 Min. je Seite anbraten.

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.

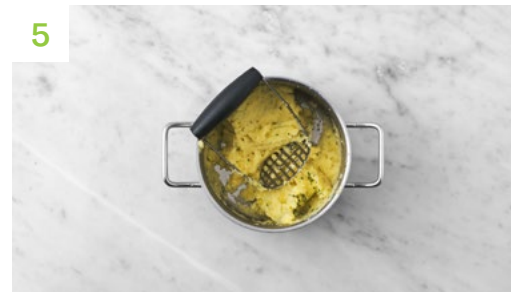


Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



Kartoffelstampf fertigstellen

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Nach Ende der Kochzeit **Kartoffeln** abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen, und gleich zurück in den Topf geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Margarine***, **Kochwasser*** und **Gemüsebrühe** hinzugeben und **Kartoffeln** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

Die Hälfte **Schnittlauch** untermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Röstzwiebeln zubereiten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in einer großen Schüssel mit **Mehl*** und etwas **Salz*** vermengen, dabei die einzelnen Streifen voneinander lösen.

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hineingeben, dabei überschüssiges **Mehl** in der Schüssel lassen. Streifen bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. braten, bis sie braun und knusprig sind. Gelegentlich rühren.



Anrichten

Vegane Burger Patties auf Teller verteilen. **Kartoffelstampf** und kandierte **Karotten** daneben anrichten. **Karotten** mit restlichem **Schnittlauch** garnieren.

Senf und **Ketchup** dazu servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

