

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

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
mehligk. 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



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

[Eventuell überstehende **Kartoffeln** mit in den **Varoma-Behälter** geben.]

Karotten nach Belieben schälen, quer halbieren und danach in ca. 1 cm Stifte schneiden. **Karottenstifte** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben. Varoma verschließen.



Karamellisieren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Karottenstifte**, „Hello Paprika“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **Karotten** 1 – 2 Min. karamellisieren lassen.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

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



Für den Stampf

Kartoffeln 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, 20 g [30 g | 40 g] **Margarine***, die Hälfte vom **Schnittlauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

Tipp: Wenn Du Deinen Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



Für Röstzwiebeln & Patties

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.

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



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!

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>

