

Veganer Crispy Chickimicki Burger!

mit BBQ-Zwiebeln und Ofenkartoffeln

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 1010 kcal • Tag 5 kochen

25



The Vegetarian Butcher
Crispy Chickimicki Burger



vegane Brioche
Burger Buns



Ofenkartoffel



Tomate



rote Zwiebel



BBQ-Soße



vegane Mayonnaise



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Balsamicoessig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
The Vegetarian Butcher Crispy Chickimicki Burger 10 11 15 17	180 g	360 g	360 g
vegane Briocher Burger Buns 15	160 g	240 g	320 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
BBQ-Soße 9 10	40 ml	60 ml	80 ml
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 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. 510 g)
Brennwert	829 kJ/198 kcal	4227 kJ/1010 kcal
Fett	11,5 g	58,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	5,4 g
Kohlenhydrate	18,9 g	96,5 g
– davon Zucker	4,2 g	21,4 g
Eiweiß	3,8 g	19,5 g
Salz	0,54 g	2,76 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 **11** Soja **15** Weizen **17** Hafer

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln schälen oder Schale dran lassen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



4 Zwiebeln vollenden

Nach der Zwiebel-Dünstzeit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** und die Hälfte der **BBQ-Sauce** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** weiter dünsten.

10 Min. vor Ende der Kartoffel-Backzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 Dünsten

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Burger braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **vegane Burger** 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Burgerbrötchen aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffelbackzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.



3 Eine Kleinigkeit

Tomate in feine Scheiben schneiden. Leicht **salzen***.



6 Burger anrichten

Burgerbrötchen auf eine Seite mit **BBQ-Soße** und auf die andere Seite mit etwas **Mayo** bestreichen. Die Unterseite mit den **Tomaten** belegen. **Vegane Burgerpatties** auf die **Tomaten** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen. **Burger** schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Teller anrichten. Restliche **Mayonnaise** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

Crispy Chickimicki Burger von The Vegetarian Butcher

Da hat sich einer so richtig chick in Schale geworfen. Und zwar in eine lecker crunchige. Der vegane Burger ist außen knusprig, innen saftig und wenn er in der Pfanne brutzelt, lachen die Hühner. Vor Glück!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

