

# Veganer Crispy Chickimicki Burger!

mit BBQ-Zwiebeln und Ofenkartoffeln

Klimaheld Vegan Thermomix hilft • 966 kcal • Tag 5 kochen



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**



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 <b>10</b> <b>11</b> <b>15</b> <b>17</b>	180 g	360 g	360 g
vegane Bröche Burger Buns <b>15</b>	160 g	240 g	320 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
BBQ-Soße <b>9</b> <b>10</b>	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. 500 g)
Brennwert	812 kJ/194 kcal	4040 kJ/966 kcal
Fett	10,8 g	53,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	4,7 g
Kohlenhydrate	19,4 g	96,5 g
– davon Zucker	4,3 g	21,4 g
Eiweiß	3,9 g	19,5 g
Salz	0,55 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 **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande

**ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** nach Belieben schälen 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-Soße** 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 **Tomaten** belegen.

**Vegane Burgerpatties** auf die **Tomaten** geben und mit **Zwiebelstreifen** toppen.

**Burger** schließen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Teller anrichten. Restliche **Mayonnaise** dazu reichen 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!