

Vegan Pulled BBQ & Onion Burger mit Jalapeño und krossen Ofenkartoffeln

Vegan Thermomix kocht • 912 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche
Burger Buns



vorw. festk. Kartoffeln



Ketchup



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Jalapeño



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Planted veganes Pulled
in BBQ-Marinade



Maisstärke



Tomate



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brïoches Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Ketchup (10)	50 g	75 g	100 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Jalapeño NL ES MA	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	12 ml**	16 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	3 g	4,5 g**	6 g
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade (9) (17)	160 g	220 g	320 g
Maisstärke	6 g	10 g	12 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2

**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. 750 g)
Brennwert	508 kJ/122 kcal	3816 kJ/912 kcal
Fett	3,5 g	26,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,4 g
Kohlenhydrate	16,4 g	123,2 g
– davon Zucker	4,5 g	33,5 g
Eiweiß	3,8 g	28,8 g
Salz	0,64 g	4,77 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 (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 BE: Belgien MA: Marokko EG: Ägypten



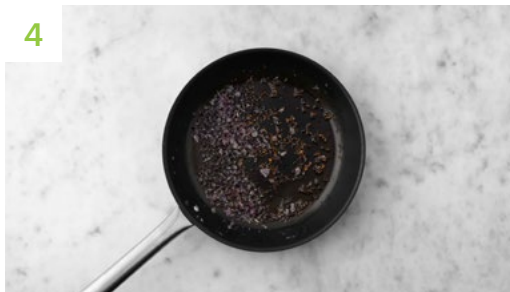
Für die Drillinge

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

Kartoffeln vierteln oder halbieren.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



Für die Zwiebeln

Währenddessen in einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** zugeben und darin 4 – 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind.

Tipp: Sollte die Zwiebel anfangen an der Pfanne zu kleben, kannst Du etwas Wasser* hinzufügen.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern. **Zwiebeln** umfüllen.

Tomate in 1 cm Scheiben schneiden, **salzen***.

Brïoches Buns waagrecht aufschneiden und Schnittseiten mit **Margarine*** bestreichen.

Jalapeño in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tipp: Wenn Du es weniger scharf magst, halbiere die Jalapeño und entkerne sie.



Pulled fertigstellen

Brïoches Buns in der letzte 2 – 4 Min. der Garzeit im Ofen legen.

Planted Pulled BBQ in die Pfanne zugeben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **BBQ-Soße** und 50 [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Jalapeño & die BBQ-Soße

2 EL [3 EL | 4 EL] heißes **Wasser***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Jalapeño** dazugeben und marinieren lassen.

Ketchup, „Hello Smoky Paprika“, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 10 g **Öl***, 150 g [225 g | 300 g] **Wasser***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben **10 Sek./Stufe 4** mischen und **8 Min./98 °C/Stufe 2** kochen.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. Untere Seite vom **Brötchen** mit **BBQ Soße** bestreichen, mit **Tomatenscheiben** belegen und **Pulled BBQ** darauf geben. Eingelegte **Jalapeño** darauf geben und den **Burger** schließen. Mit restlicher **BBQ-Soße** 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>

