

# Beyond Burger mit karamellisierten Miso-Zwiebeln dazu Kartoffelspalten und Aprikosen-Ketchup

Vegan Thermomix hilft • 899 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat  
Vegan Burger Patty



vegane Brioche  
Burger Buns



Tomate



Ofenkartoffel



Ketchup



Aprikosenkonfitüre



Zwiebel



vegane weiße Mispopaste



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
vegane Brioche Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	4	6
Ketchup	100 g	150 g	200 g
Aprikosenkonfitüre	25 g	37,5 g**	50 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
vegane weiße Misopaste ( <b>11   15</b> )	25 g	25 g	50 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. 630 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3760 kJ/899 kcal
Fett	5,1 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,3 g
Kohlenhydrate	18,1 g	113,5 g
– davon Zucker	4,2 g	26,6 g
Eiweiß	4,7 g	29,5 g
Salz	0,64 g	4,03 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: 11** Soja **15** Weizen

(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 Karoffeln backen

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

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

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

Währenddessen fortfahren.



## 2 Für die Zwiebeln

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

10 g [15 g | 20 g] **Margarine\*** und 5 g [5 g | 10 g] **Öl\*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## 3 Kleinigkeiten

In einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Aprikosenkonfitüre** verrühren.

**Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden, **salzen\***.

**Burger Buns** waagrecht aufschneiden.



## 4 Zwiebeln karamellisieren

**Miso-Paste**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\*** und 0,5 TL [0,5 TL | 1 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.



## 5 Patties anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Beyond Burger** 2 – 3 Min. je Seite darin anbraten.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der Kartoffel-Backzeit mit auf das Backblech geben und aufbacken.

**Tipp:** Burgerbrötchen nach Belieben mit pflanzlicher Margarine\* bestreichen.



## 6 Anrichten

**Burgerbrötchen** auf beiden Seiten mit **Dip** bestreichen. Unterseite mit **Tomatenscheiben** belegen.

**Beyond Meat Patties** darauf geben, mit **Miso-Zwiebeln** toppen und den **Burger** schließen.

**Burger** und **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** dazu servieren und genießen.

**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>

