

# Beyond Burger Bowl mit Harissa-Kartoffel-Chips

dazu marinierte Gurken und Sweet-Chili-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 742 kcal • Tag 3 kochen

33



Beyond Meat  
Vegan Burger Patty



vorw. festk. Kartoffeln



kleine Salatgurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“

**SCHNELL & AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche  
im Menü:  
**PERLCOUSCOUS-  
BOWL**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	2	3**	4
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
kleine Salatgurke	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Sweet Chili Soße 14	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 600 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	3103 kJ/742 kcal
Fett	7,4 g	44,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	5,5 g
Kohlenhydrate	9,3 g	55,8 g
– davon Zucker	2,8 g	16,9 g
Eiweiß	3,5 g	20,9 g
Salz	0,27 g	1,61 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: 14** Schwefeldioxide und Sulfite

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

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



## 1 Kartoffeln backen

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

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte „**Hello Harissa**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffelscheiben** 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie innen weich und außen knusprig sind.



## 2 Gurke marinieren

**Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurkenscheiben** vorsichtig untermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.



## 3 Zutaten schneiden

**Romanasalat** längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

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

**Knoblauchzehe** fein hacken.



## 4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sweet Chili Soße** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatstreifen** untermischen.



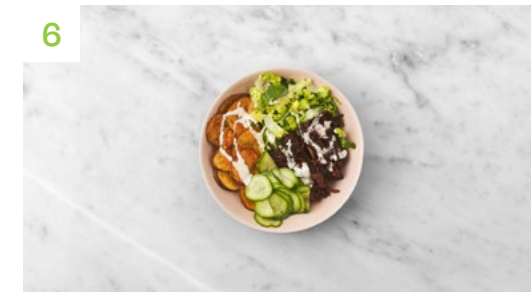
## 5 Patties braten

**Burger Patties** in 1 cm Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Burger** und **Zwiebelstreifen** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist. **Knoblauch**, restliches „**Hello Harissa**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** dazugeben und 1 Min. mit braten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** dazugeben und durchschwenken.



## 6 Anrichten

**Gurken** durch ein Sieb abgießen.

**Kartoffel-Chips**, **Burgerpattystreifen**, **Salat** und **süßsaure Gurken** in **Bowls** oder tiefen Schüsseln anrichten. Mit restlichem **Sweet Chili-Dip** beträufeln.

**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>

