

Vegan Pulled BBQ & Onion Burger mit Jalapeño und selbstgemachter BBQ-Sauce

Vegan 30 – 40 Minuten • 938 kcal • Tag 5 kochen

33



vegane Brioche Bun



Drillinge



Ketchup



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Jalapeño



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Planted veganes
pulled BBQ



Maisstärke



Tomaten

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Bun (15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Drillinge	1 x 600	1 x 1200
Ketchup (10)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ (9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Planté veganes pulled BBQ (9) (15)	1 x 220 g	2 x 220 g
Maisstärke	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 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. 810 g)
Brennwert	484 kJ/ 116 kcal	3925 kJ/ 938 kcal
Fett	3.72 g	30.18 g
– davon ges. Fettsäuren	0.46 g	3.76 g
Kohlenhydrate	15.68 g	127.05 g
– davon Zucker	4.53 g	36.69 g
Eiweiss	4.22 g	34.22 g
Salz	0.628 g	5.091 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

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



Für die Drillingen

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

Drillinge vierteln oder halbieren.

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



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

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

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

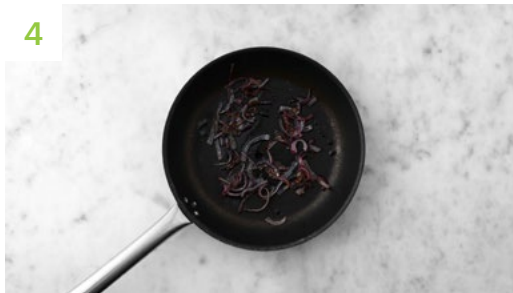
Tipp: Wenn du es weniger scharf magst, halbiere die *Jalapeño* und entkerne sie.



Für die BBQ-Sauce

In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] heissem **Wasser***, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Salz*** vermengen, **Jalapeño** dazugeben und marinieren lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, „**Hello Smoky Paprika**“ darin 1 Min. anrösten. Mit 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 2 TL [4 TL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** ablöschen und gut verrühren bis es keine Klümpchen mehr gibt, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.



Für die Zwiebeln

Währenddessen einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Margarine*** und 1 TL [2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 4 – 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind.

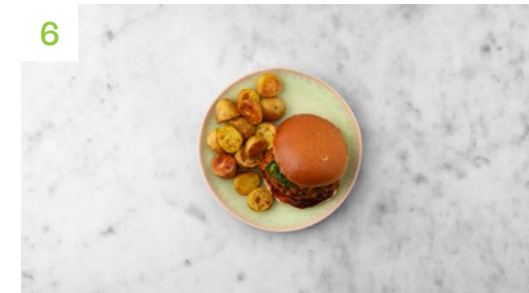
Tipp: Sollte die *Zwiebel* anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas *Wasser** hinzufügen.



Pulled fertigstellen

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

Planté Pulled BBQ in die Bratpfanne geben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit 3 EL [6 EL] **BBQ-Sauce** und 50 [100 ml] **Wasser*** ablöschen, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Drillinge auf Teller verteilen. Untere Seite vom **Brötli** mit **BBQ Sauce** bestreichen, mit **Tomatenscheiben** belegen und **Pulled BBQ** darauf geben. Eingelegter **Jalapeño** darauf geben und den **Burger** schliessen. Mit restlicher **BBQ-Sauce** servieren.

En Guete!

Jalapeño

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Vegan pulled pork and onion burger with jalapeño and homemade BBQ sauce

Vegan 30–40 minutes • 938 kcal • Cook on day 5

33



Vegan brioche bun



New potatoes



Ketchup



Red onion



“Hello Patatas” spice mix



Jalapeño



Worcester sauce



“Hello Smoky Paprika” spice mix



Planted vegan BBQ pulled pork



Corn starch



Tomatoes

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*, sugar*, vinegar*, vegetable margarine*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche bun 15)	2 x	80 g	4 x	80 g
New potatoes	1 x	600	1 x	1200
Ketchup 10)	1 x	50 g	2 x	50 g
Red onion	2 x	80 g	4 x	80 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Planted vegan BBQ pulled pork 9) 15)	1 x	220 g	2 x	220 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 810 g)
Calories	484 kJ/116 kcal	3925 kJ/938 kcal
Fat	3.72 g	30.18 g
- of which saturated fats	0.46 g	3.76 g
Carbohydrate	15.68 g	127.05 g
- of which sugar	4.53 g	36.69 g
Protein	4.22 g	34.22 g
Salt	0.628 g	5.091 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Quarter or halve the new potatoes.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas", salt* and pepper*, then bake for 25–30 min. until golden brown.



Get prepped

Halve the onion and cut into thin strips.

Cut the tomato into 1 cm slices and season with salt*.

Cut the brioche buns horizontally and coat the cut sides with margarine*.

Cut the jalapeño into thin rings (warning: spicy!).

Tip: *If you like it less hot, cut the jalapeño in half and take out the seeds.*

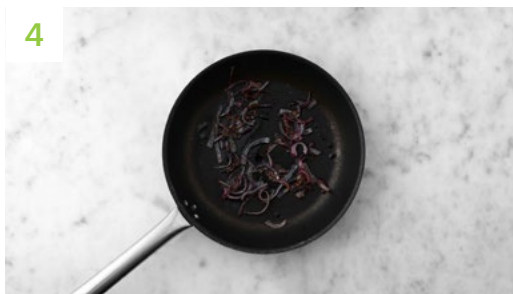


For the BBQ sauce

In a small bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] hot water*, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and salt*, add the jalapeño and marinate.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and roast the "Hello Smoky Paprika" in it for about 1 min.

Add 150 ml [300 ml] water*, ketchup, Worcester sauce, corn starch, 2 tsp. [4 tsp.] sugar*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* and stir well until there are no more lumps, bring to the boil and simmer for 5 min. Remove from the stove.



For the onions

Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and 1 tsp. [2 tsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Add the onion strips and gently sauté for 4–5 min.

Tip: *If the onions start to stick to the frying pan, you can add a little water*.*

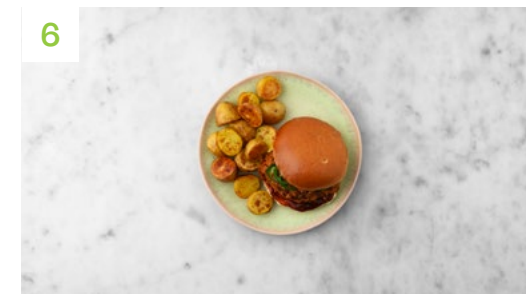


Finish the pulled pork

Put the brioche buns in the oven for the last 2–4 min.

Add the vegan pulled pork to the pan and fry for 4–5 min. Add 3 tbsp. [6 tbsp.] BBQ sauce and 50 [100 ml] water*, mix and simmer for 2–3 min.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the potatoes on plates. Spread the bottom half of the bun with BBQ sauce, top with tomato slices and put the vegan pulled pork on top. Top with the marinated jalapeño and put the top on the burger. Serve with the remaining BBQ sauce.

Bon appetit!

Jalapeño

Things get very spicy when this hot pepper variety makes its way into our recipes – be careful with jalapeños.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Vegan Pulled BBQ & Onion Burger avec des Jalapeño et sauce BBQ maison

Végétalien 30 – 40 minutes • 938 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



-  Petits pains briochés végétaliens
-  Pommes de terre grenaille
-  Ketchup
-  Oignon rouge
-  Mélange d'épices « Hello Patatas »
-  Jalapeño
-  Sauce Worcester
-  Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »
-  Effiloché BBQ végétalien planté
-  Fécule de maïs
-  Tomates

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, sucre*, vinaigre*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle, 1 petite casserole et 1 bol.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés végétaliens 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Pommes de terre grenaille	1 x 600	1 x 1200
Ketchup 10)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	2 x 80 g	4 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Effiloché BBQ végétalien planté 9) 15)	1 x 220 g	2 x 220 g
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 810 g)
Valeur calorique	484 kJ/ 116 kcal	3925 kJ/ 938 kcal
Lipides	3,72 g	30,18 g
- dont acides gras saturés	0,46 g	3,76 g
Glucides	15,68 g	127,05 g
- dont sucre	4,53 g	36,69 g
Protéines	4,22 g	34,22 g
Sel	0,628 g	5,091 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) moutarde **10)** céleri **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

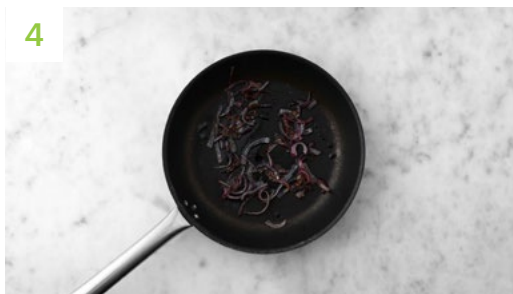


1 Pour les pommes de terre grenaille

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre grenaille en deux ou en quatre.

Répartir les pommes de terre grenaille sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du « Hello Patatas », du sel* et du poivre* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Pour les oignons

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cc [2 cc] d'huile* à feu moyen. Ajouter les lamelles d'oignon et les faire suer pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Astuce : Si l'oignon commence à coller à la poêle, vous pouvez ajouter un peu d'eau*.

Jalapeño

Ça devient chaud chaud chaud dès que le piment fort fait son entrée dans nos recettes. Faites preuve d'un peu de prudence avec le jalapeño.



2 Petite préparation

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la tomate en tranches de 1 cm, saler*.

Couper les petits pains briochés horizontalement et tartiner les côtés coupés de margarine*.

Couper les Jalapeño en fines rondelles (attention : piquant !).

Astuce : si vous n'aimez pas les plats épicés, coupez les Jalapeño en deux et épépinez-les.



5 Préparer l'effiloché

Enfourner les petits pains briochés pendant les 2 à 4 dernières minutes de cuisson.

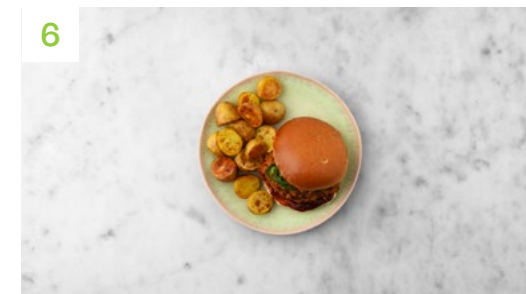
Verser l'effiloché BBQ planté dans la poêle et faire revenir 4 à 5 min. Déglacer avec 3 cs [6 cs] de sauce barbecue et 50 ml [100 ml] d'eau*, mélanger et laisser mijoter 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



3 Pour la sauce barbecue

Dans un bol, mélanger 2 cs [4 cs] d'eau* chaude, 2 cs [4 cs] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*, ajouter les Jalapeño et laisser mariner.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et y faire dorer le « Hello Smoky Paprika » 1 min. Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau*, le ketchup, la sauce Worcester, la fécule de maïs, 2 cc [4 cc] de sucre*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*, bien mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et laisser mijoter 5 min. Retirer du feu.



6 Dresser

Répartir les pommes de terre sur des assiettes. Badigeonner la partie inférieure des petits pains avec la sauce barbecue, déposer des tranches de tomates, ajouter l'effiloché BBQ. Ajouter les Jalapeño et fermer le burger. Servir avec la sauce barbecue restante.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

