Beyond Burger mit karamellisierten Miso-Zwiebeln

dazu Kartoffelspalten und Aprikosen-Ketchup

8

Vegan 30 – 40 Minuten • 894 kcal • Tag 5 kochen

Beyond Meat Vegan Burger Patty

vegane Brioche Burger Buns

Tomaten

Ofenkartoffel

Ketchup

Aprikosenkonfitüre

Zwiebel

vegane weisse Misopaste

Natürlicher Geschmack

- 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

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x	180 g	2 x	180 g
vegane Brioche Burger Buns **15)**	1 x	160 g	1 x	320 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Ofenkartoffel	3 x	175 g	6 x	175 g
Ketchup	2 x	50 g	4 x	50 g
Aprikosenkonfitüre	1 x	25 g	2 x	25 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
vegane weisse Misopaste **11) 15)**	1 x	25 g	2 x	25 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. 540 g)
Brennwert	595 kJ/ 142 kcal	3741 kJ/ 894 kcal
Fett	5.1 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.3 g
Kohlenhydrate	17.9 g	112.8 g
– davon Zucker	4.2 g	26.4 g
Eiweiss	4.7 g	29.4 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!)

1

Kartoffeln rösten

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 [**2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

2

Zwiebel, Tomate und Buns schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate in 0.5 cm Scheiben schneiden, **salzen***.

Burger Buns waagerecht aufschneiden.

3

Zwiebeln karamellisieren

In einem kleinen Topf über mittlerer Hitze 1 EL [**2 EL**] **Margarine*** und 1 TL [**2 TL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 10 – 12 Min. anschwitzen, bis sie dunkelbraun sind.

Hitze reduzieren, mit **Miso-Paste**, 1 EL [**2 EL**] **Wasser*** und 0.5 TL [**1 TL**] **Zucker*** ablöschen und 1 Min. einkochen lassen.

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

4

Für den Dip

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Ketchup** und **Aprikosenkonfi** verrühren.

5

Patties anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Beyond Burger** 2 – 3 Min. je Seite darin anbraten.

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

Tipp: *Burgerbrötli nach Belieben mit pflanzlicher Margarine* bestreichen.*

6

Anrichten

Burgerbrötli 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über http://www.hellofresh.ch/freunde ein!