

Beyond Meat Burger mit Onion Rings & Tomate

dazu knusprige Kartoffelwedges und Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 5 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vegane Brioche
Burger Buns



Ofenkartoffel



vegane Mayonnaise



Zwiebel



mittelscharfer Senf



Tomate (Roma)



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Wasser*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüssel, 2 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x	180 g	2 x	180 g
vegane Briocher Burger Buns (13) 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Ofenkartoffel	3 x	175 g	6 x	175 g
vegane Mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf (9)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Tomate (Roma)	1 x	100 g	2 x	100 g
Ketchup	1 x	50 g	2 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	6 g	2 x	6 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. 610 g)
Brennwert	560 kJ/ 134 kcal	3434 kJ/ 821 kcal
Fett	4.4 g	27.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4.4 g
Kohlenhydrate	18 g	110.4 g
- davon Zucker	3.2 g	19.5 g
Eiweiss	4.8 g	29.4 g
Salz	0.56 g	3.45 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 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 in 4 oder 6 Wespiges schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, die Hälfte „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



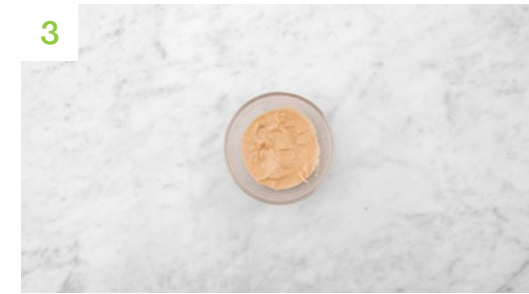
2 Kleine Vorbereitung

Tomate in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Burger Buns waagrecht aufschneiden.

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Ketchup** und **Senf** zu einem **Dip** verrühren.



3 Zwiebeln panieren

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Mehl***, restliche „**Hello Paprika**“, 50 ml [100 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Zwiebelstreifen mit der **Mehlmischung** vermengen.



4 Zwiebeln frittieren

In einer grossen Bratpfanne 100 ml **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. pro Seite frittieren, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und **salzen***.

Tipp: *Zwiebelstreifen am Anfang voneinander trennen, damit sie möglichst wenig verklumpen.*



5 Patties anbraten

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

Burgerbrötli 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 **Onion Rings** toppen und den **Burger** schliessen.

Burger und **Kartoffelwedges** 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!

