Beyond Meat Mumbai Burger mit Mango-Chutney

dazu Kartoffelspalten und frischer Romanasalat

Vegan 30 – 40 Minuten • 1175 kcal • Tag 3 kochen

31

gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl

Mango

Eschalotte

Beyond Meat Vegan Burger Patty

vegane Brioche Burger Buns

Sriracha Sauce

vegane Mayonnaise

Madras-Curry-Pulver

vorw. festk. Kartoffeln

Tomaten

Salatherz (Romana)

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x	30 g	2 x	30 g
Mango	1 x	300 g	2 x	300 g
Eschalotte	2 x	50 g	4 x	50 g
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x	180 g	2 x	180 g
vegane Brioche Burger Buns **13) 15)**	1 x	160 g	1 x	320 g
Sriracha Sauce	1 x	16 ml	2 x	16 ml
vegane Mayonnaise	3 x	25 g	6 x	25 g
Madras-Curry-Pulver **9)**	1 x	4 g	2 x	4 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 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. 800 g)
Brennwert	582 kJ/ 139 kcal	4915 kJ/ 1175 kcal
Fett	7 g	59.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	7.1 g
Kohlenhydrate	14.8 g	125 g
– davon Zucker	5.2 g	44.1 g
Eiweiss	3.6 g	30.6 g
Salz	0.33 g	2.8 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!)

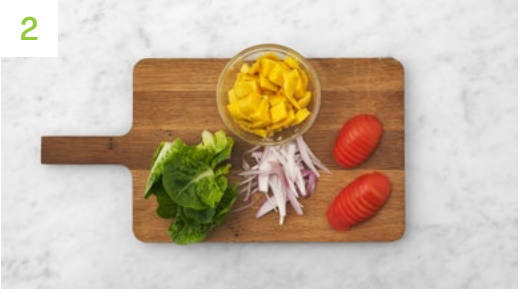
1

Kartoffeln rösten

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, der Hälfte **Madras-Curry-Pulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.

2



Gemüse schneiden

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate halbieren, in dünne Scheiben schneiden und **salzen***.

Salatblätter vom Strunk entfernen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden.

Eschalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.

3

Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise** und **Sriracha** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel 100 ml [**200 ml**] heisses **Wasser***, 2 EL [**4 EL**] **Essig***, 1 TL [**2 TL**] **Zucker*** und **Salz*** vermengen. Die Hälfte der **Eschalottenstreifen** dazugeben und ziehen lassen.

4

Mango-Chutney kochen

Einen kleinen Topf erhitzen. **Knoblauch** & **Ingwer** in **Öl** und restliche **Eschalottestreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Mangowürfel, restliches **Madras-Curry-Pulver**, 1 EL [**2 EL**] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und mit 50 ml [**100 ml**] **Wasser*** ablöschen. 6 – 7 Min. einköcheln lassen, bis das **Chutney** eingedickt ist.

5

Burger braten

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.*

Eingelegte **Eschalottenstreifen** in das **Chutney** rühren.

6

Anrichten

Burgerbrötli auf beiden Seiten mit **Sriracha-Dip** bestreichen. Unterseite mit **Tomatenscheiben** und **Salat** belegen. **Beyond Meat Patties** darauf geben, mit **Mango-Chutney** toppen und den **Burger** schliessen.

Restliche **Tomate**, **Salat** und **Mango-Chutney** in den Topf vermengen.

Burger, **Kartoffelspalten** und **Mango-Salat** auf Tellern anrichten. Restlichen **Dip** dazu servieren und geniessen.

En Guete!