

# Vegan BBQ Black Bean Burger mit Ananas-Salsa und Tortilla Crunch

Vegan 35 - 45 Minuten • 4.562 kj/1.090 kcal • Tag 3 kochen



vegan Brioche Brötli, mit Sesam



schwarze Bohnen



Haferflocken



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



BBQ-Sauce



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Ananas in Stücken



Tortilla-Chips



vegane Mayonnaise



Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben  
Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
veganes Brioche Brötli, mit Sesam <b>3</b> <b>15</b> )	2x 80 g	4x 80 g
schwarze Bohnen	1x 380 g	2x 380 g
Haferflocken <b>17</b> )	1x 50 g	2x 50 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
BBQ-Sauce <b>9</b> <b>10</b> )	2x 20 ml	4x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b> )	1x 3 g	2x 3 g
Ananas in Stücken	1x 198 g	2x 198 g
Tortilla-Chips	1x 75 g	1x 150 g
vegane Mayonnaise	2x 25 g	4x 25 g
Tomaten	2x 100 g	4x 100 g
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	772 kJ/184 kcal	4.562 kJ/1.090 kcal
Fett	8.70 g	51.44 g
– davon ges. Fettsäuren	0.90 g	5.29 g
Kohlenhydrate	19.75 g	116.72 g
– davon Zucker	4.39 g	25.97 g
Eiweiss	4.86 g	28.71 g
Salz	0.644 g	3.808 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:** **3**) Sesamsamen **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen **17**) Hafer.

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



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.

**Ananas** grob hacken und den **Ananassaft** in eine kleine Schüssel füllen.

**Tomaten** halbieren und mit Hilfe eines Löffels das Kerngehäuse entfernen.

**Tomatenfleisch** in 0.5 cm kleine Würfel schneiden.

**Vegane Brioche Buns** aufschneiden.



## Für die Ananas-Salsa

In einer grossen Schüssel **Ananasstücke** zusammen mit einem Viertel der gehackten **Zwiebel**,

**Tomatenwürfeln** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** zu einer Salsa verrühren.

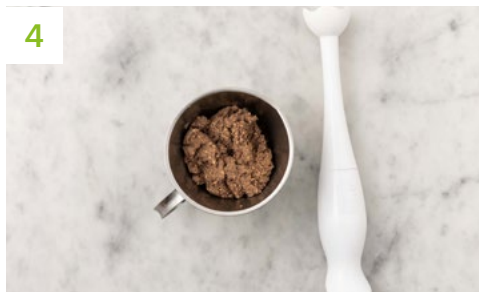
Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Glasur

**BBQ-Sauce** in die Schüssel mit dem **Ananassaft** geben und gut verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Bohnenpatties

**Schwarze Bohnen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Bohnen** auf Küchenpapier geben und kurz abtrocknen. Schwarze **Bohnen**, restliche **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Haferflocken**, **Gewürzmischung** „Hello Smokey Paprika“, ein Viertel der **Tortilla Chips**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer formbaren Masse pürieren.



## Burger anbraten

Eine grosse Bratpfanne über mittelhoher Temperatur erhitzen und die **Brioche Buns** mit der **Schnittseite** nach unten für 1 – 2 Min. toasten, bis sie goldbraun sind.

Erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** in der Bratpfanne über mittlerer Temperatur erhitzen. Mit leicht angefeuchteten Hände aus der **Bohnenmasse** 2 [4] runde **Patties** formen und diese in der Bratpfanne für 3 – 4 Min. pro Seite anbraten.

Nach der Garzeit **Patties** aus der Bratpfanne nehmen, Hitze reduzieren und Bratpfanneneinhalt mit der vorbereiteten **Ananas-BBQ-Sauce** ablöschen. Alles für 30 Sek. einkochen lassen, bis die **Sauce** leicht dickflüssig ist.



## Anrichten

**Vegane Mayonnaise** auf den **Brötlihälften** verteilen, **Bohnenpatties** darauf anrichten und die **BBQ-Ananas-Glasur** darauf verteilen.

Nach Belieben mit der **Ananas-Salsa** und **Tortilla Chips** toppen.

Restliche **Tortilla Chips** und **Ananas-Salsa** daneben anrichten und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Vegan BBQ black bean burger with pineapple salsa and tortilla crunch

Vegan 35- 45 minutes • 4.562 kj/1.090 kcal • Cook on day 3



Vegan brioche bun with sesame seeds



Black beans



Oat flakes



Red onion



Garlic cloves



BBQ sauce



"Hello Smoky Paprika" spice mix



Pineapple chunks



Tortilla chips



Vegan mayonnaise



Tomatoes



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

Good to have at hand  
Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 2 small bowls, 1 garlic press, 1 hand blender, 1 sieve and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegan brioche bun with sesame seeds <b>3) 15)</b>	2 x 80 g	4 x 80 g
Black beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Oat flakes <b>17)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
BBQ sauce <b>9) 10)</b>	2 x 20 ml	4 x 20 ml
"Hello Smoky Paprika" spice mix <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Pineapple chunks	1 x 198 g	2 x 198 g
Tortilla chips	1 x 75 g	1 x 150 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oil*, olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	772 kJ/184 kcal	4.562 kJ/1.090 kcal
Fat	8.70 g	51.44 g
- incl. saturated fats	0.90 g	5.29 g
Carbohydrate	19.75 g	116.72 g
- incl. sugar	4.39 g	25.97 g
Protein	4.86 g	28.71 g
Salt	0.644 g	3.808 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: 3)** Sesame seeds **9)** Mustard **10)** Celery **15)** Wheat **17)** Oats.

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



## Get prepped

Halve, peel and finely dice the onion. Peel the garlic.

Roughly chop the pineapple and pour the pineapple juice into a small bowl.

Cut the tomatoes in half and remove the core using a spoon.

Cut the tomato flesh into 0.5 cm cubes. Cut the vegan brioche buns open.



## For the pineapple salsa

In a large bowl, mix the pineapple chunks together with a quarter of the chopped onion, diced tomatoes and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* to make a salsa.

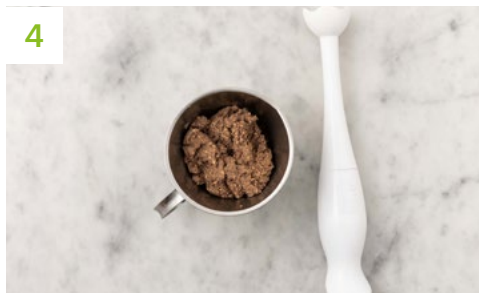
Season with salt\* and pepper\*.



## For the glaze

Add the BBQ sauce to the bowl with the pineapple juice and mix well.

Season with salt\* and pepper\*.



## For the bean patties

Drain the black beans in a sieve and rinse with cold water until the water runs clear.

Put the beans on paper towels and dry them briefly. Put the black beans, the remaining onions, garlic, oat flakes, "Hello Smokey Paprika" spice mix, a quarter of the tortilla chips, salt\* and pepper\* in a tall mixing bowl and blend to a malleable mixture using a hand blender.

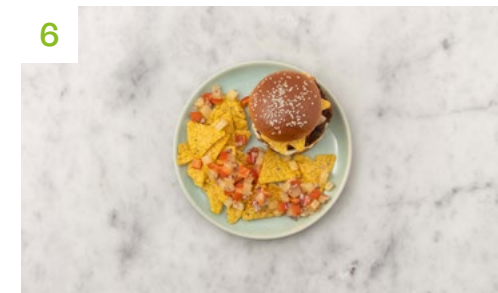


## Fry the burgers

Heat a large frying pan on a medium-high heat and toast the brioche buns, cut side down, for 1-2 minutes until golden brown.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan over medium heat. With slightly wet hands, mould 2 [4] round patties from the bean mixture and fry them in the frying pan for 3-4 minutes on each side.

When the patties are cooked, remove them from the frying pan, reduce the heat and deglaze the pan with the prepared pineapple BBQ sauce. Let it reduce for 30 seconds until the sauce has slightly thickened.



## Serve

Spread vegan mayonnaise on the bun halves, place the bean patties on them and spread the BBQ pineapple glaze on top.

Top with the pineapple salsa and tortilla chips if you want.

Arrange the remaining tortilla chips and pineapple salsa alongside and enjoy.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



# Burger végétalien de haricots noirs avec sauce à l'ananas et tortillas croustillantes

Végétalien 35- 45 minutes • 4.562 kj/1.090 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Petit pain brioché végétalien, avec sésame



Haricots noirs



Flocons d'avoine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Sauce barbecue



Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »



Ananas en morceaux



Chips de tortilla



Mayonnaise végétalienne



Tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 2 bols, 1 presse-ail, 1 mixeur, 1 passoire et 2 saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petit pain brioché végétalien, avec sésame <b>3) 15)</b>	2 x 80 g	4 x 80 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Flocons d'avoine <b>17)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce barbecue <b>9) 10)</b>	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Ananas en morceaux	1 x 198 g	2 x 198 g
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Huile*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	772 kJ/184 kcal	4.562 kJ/1.090 kcal
Lipides	8.70 g	51.44 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	5.29 g
Glucides	19.75 g	116.72 g
- dont sucre	4.39 g	25.97 g
Protéines	4.86 g	28.71 g
Sel	0.644 g	3.808 g

Notez 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 : 3)** Graines de sésame **9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé **17)** avoine.

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



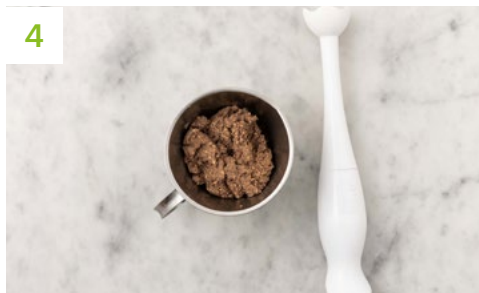
### Petite préparation

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés. Peler l'ail.

Hacher grossièrement l'ananas et verser le jus d'ananas dans un bol.

Couper les tomates en deux et retirer la partie dure à l'aide d'une cuillère.

Couper la chair des tomates en dés de 0.5 cm. Couper en deux les petits pains brioqués végétaliens.



### Pour les galettes de haricots

Dans une passoire, rincer les haricots noirs à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Déposer les haricots sur du papier absorbant et les essuyer rapidement. Mettre les haricots noirs, les oignons restants, l'ail, les flocons d'avoine, le mélange d'épices « Hello Smokey Paprika », un quart des chips de tortilla, du sel\* et du poivre\* dans un bol mélangeur et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une masse malléable.



### Pour la sauce à l'ananas

Dans un saladier, mélanger les morceaux d'ananas avec un quart de l'oignon haché, les dés de tomates et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* pour obtenir une sauce.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire revenir le burger

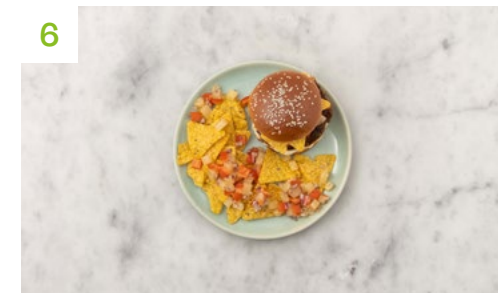
Chauffer une grande poêle à température moyenne et faire griller les petits pains brioqués, côté coupé vers le bas, pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle à température moyenne. Avec les mains légèrement humides, former 2 [4] galettes rondes avec la masse de haricots et les faire revenir dans la poêle pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Après le temps de cuisson, retirer les galettes de la poêle, réduire le feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce barbecue à l'ananas préparée. Faire réduire le tout pendant 30 secondes jusqu'à ce que la sauce soit légèrement épaisse.



### Pour le glaçage

Verser la sauce barbecue dans le bol contenant le jus d'ananas et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir la mayonnaise végétalienne sur les moitiés de petits pains, disposer les galettes de haricots dessus et étaler le glaçage barbecue à l'ananas par-dessus.

Garnir à volonté avec la sauce à l'ananas et les chips de tortilla.

Dresser le reste de chips de tortilla et la sauce à l'ananas à côté et déguster.

### Vous aimez HelloFresh ?

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

