

Vegan BBQ Burger mit karamellisierten Zwiebeln

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 1035 kcal • Tag 3 kochen

33



veganer Burger Patty



BBQ-Sauce



veganes Brioche Brötli



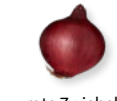
Ofenkartoffeln



vegane Mayonnaise



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Weissweinessig*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Burger Patty 15 16	2 x 100 g	4 x 100 g
BBQ-Sauce 9 10	2 x 20 ml	4 x 20 ml
vegane Brìochè Brötli 15	1 x 160 g	1 x 320 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g**	1 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 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	808 kJ/ 193 kcal	4331 kJ/ 1035 kcal
Fett	11.37 g	60.96 g
– davon ges. Fettsäuren	3.03 g	16.25 g
Kohlenhydrate	16.82 g	90.17 g
– davon Zucker	4.11 g	22.02 g
Eiweiss	5.04 g	26.99 g
Salz	0.577 g	3.091 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 16) Gerste

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

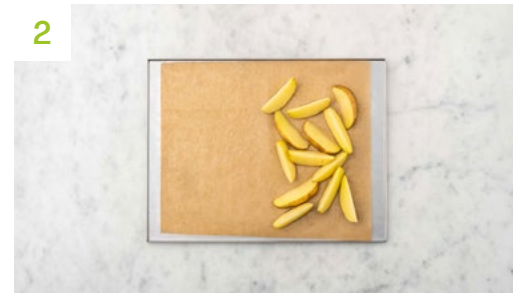


1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffel nach Belieben schälen oder Schale dran lassen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.



2 Kartoffel backen

Kartoffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, etwas Platz für die **Burgerbrötli** lassen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** vermengen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Für die Zwiebeln

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 1 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 1 TL [2 TL] **Balsamicoreme*** ablöschen und unter gelegentlichem Rühren 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, und die **Zwiebeln** leicht karamellisiert sind.

Beiseitestellen.



4 Für die Toppings

Salatherz halbieren, Strunk herausschneiden und **Salatblätter** quer in 0.5 cm dicke Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel

1 TL [2 TL] **vegane Mayonnaise**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen dazugeben, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Die restliche **vegane Mayonnaise** in einer kleinen Schüssel geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Burger Braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **vegane Burger** 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Burgerbrötli aufschneiden und in den letzten 3 – 4 Min. der **Kartoffelbackzeit** mit auf das Backblech geben und aufbacken.

Tipp: Burgerbrötli nach Belieben mit pflanzlicher Margarine* bestreichen.



6 Burger anrichten

Burgerbrötli auf beiden Seiten mit **BBQ-Sauce** bestreichen. Die Unterseite mit den marinierten **Salatstreifen** belegen. **Vegane Burgerpatties** auf den **Salat** geben und mit **Tomatenscheiben** und **Zwiebelstreifen** toppen. **Burger** schliessen und zusammen mit den **Kartoffelsticks** auf Tellern anrichten. **Mayo-Dip** dazu reichen und geniessen.

En Guete!



Vegan BBQ burger with caramelised onions

Ingredients produce 50% less CO2e

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 1035 kcal • Cook on day 3



Vegan burger patty



BBQ sauce



Vegan brioche bun



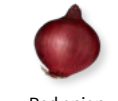
Baking potatoes



Vegan mayonnaise



Romaine lettuce heart



Red onion



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, olive oil*, balsamic vinegar*, sugar*, white wine vinegar*, vegetable margarine*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Vegan burger patty 15 16	2 x 100 g	4 x 100 g
BBQ sauce 9 10	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Vegan brioche buns 15	1 x 160 g	1 x 320 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g**	1 x 170 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 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. 540 g)
Calories	808 kJ/ 193 kcal	4331 kJ/ 1035 kcal
Fat	11.37 g	60.96 g
– of which saturated fats	3.03 g	16.25 g
Carbohydrate	16.82 g	90.17 g
– of which sugar	4.11 g	22.02 g
Protein	5.04 g	26.99 g
Salt	0.577 g	3.091 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 **16** Barley

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



1 Get prepped

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

Peel the potato or leave the skin on as desired and cut into 2 cm thick wedges.

Halve and peel the onion and slice it thinly.



2 Bake potatoes

Spread the potatoes out on a baking tray lined with baking paper, leaving some space for the burger buns, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and a little salt*, then roast in the preheated oven for about 25 min. until golden brown.

In the meantime, continue with the recipe.



3 For the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pan and sweat the sliced onion for approx. 1 min.

Deglaze the contents of the pot with 1 tsp. [2 tsp.] balsamic cream* and simmer, stirring occasionally, for 4-5 min. until almost all of the liquid has evaporated and the onions are slightly caramelised.

Put to one side.



4 For the toppings

Halve the lettuce heart, remove the stalk, then slice the lettuce crossways into 0.5 cm strips.

In a large bowl, mix 1 tsp. [2 tsp.] vegan mayonnaise, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar* together to make a dressing.

Add the strips of lettuce, mix everything well and season with salt* and pepper*. Place the remaining vegan mayonnaise in a small bowl and season with salt* and pepper* to taste.



5 Fry the burgers

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* in a large frying pan and fry the vegan burgers for 3-4 min. on each side.

Slice the burger buns open and add to the baking tray during the last 3-4 min. of potato baking time.

Tip: Spread vegetable margarine* on the burger buns if desired.



6 Serve the burgers

Spread BBQ sauce on both sides of the burger buns. Add the marinated lettuce to the bottom half of the burger buns. Place the vegan burger patties on top of the lettuce and top with the tomato slices and sliced onion. Put the tops on the burgers and arrange on plates alongside the potato wedges. Serve with the mayo dip and enjoy.

Bon appetit!



BBQ Burger végétalien aux oignons caramélisés

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 1035 kcal • Cuisiner au 3e jour



Steaks de burger végétalien



Sauce BBQ



Petit pain brioché végétalien



Pommes de terre au four



Mayonnaise végétalienne



Laitue romaine



Oignon rouge



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, huile d'olive*, vinaigre balsamique*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 petit bol et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Galette de burger végétalien 15) 16)	2 x 100 g	4 x 100 g
Sauce barbecue 9) 10)	2 x 20 ml	4 x 20 ml
Petits pains briochés végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 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. 540 g)
Valeur calorique	808 kJ/ 193 kcal	4331 kJ/ 1035 kcal
Lipides	11,37 g	60,96 g
- dont acides gras saturés	3,03 g	16,25 g
Glucides	16,82 g	90,17 g
- dont sucre	4,11 g	22,02 g
Protéines	5,04 g	26,99 g
Sel	0,577 g	3,091 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 : 9) moutarde 10) céleri 15) blé 16) orge

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



Petite préparation

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

Peler la patate douce ou laisser la peau selon les goûts et la couper en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.



Cuire les pommes de terre

Répartir les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, laisser un peu de place pour les pains à burger, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile* et un peu de sel* et faire dorer au four préchauffé pendant env. 25 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour les oignons

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une petite casserole et y faire suer les lamelles d'oignon env. 1 min.

Mouiller le contenu de la casserole avec 1 cc [2 cc] de crème de vinaigre balsamique* et laisser mijoter 4 à 5 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que presque tout le liquide soit consommé et que les oignons soient légèrement caramélisés.

Réserver.



Pour le nappage

Couper la salade en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières de 0,5 cm.

Dans un saladier, mélanger 1 cc [2 cc] de mayonnaise végétalienne, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les lanières de salade, bien mélanger et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Mettre le reste de la mayonnaise végétalienne dans un bol et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire cuire les burgers

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les burgers végétaliens 3 à 4 min de chaque côté.

Couper les pains à burger et les placer sur la plaque de cuisson pendant les 3 - 4 dernières minutes de cuisson des pommes de terre.

Astuce : Tartiner les pains à burger de margarine végétale* selon les goûts.



Composer les burgers

Badigeonner les pains à burger des deux côtés avec la sauce BBQ. Recouvrir la face inférieure avec les lanières de salade marinées. Déposer les steaks végétaliens sur la salade et garnir de tranches de tomates et de lamelles d'oignon. Fermer le burger et le dresser sur des assiettes avec les frites de pommes de terre. Servir avec la sauce mayo et déguster.

Bon appétit !