

Vegane Burger Bowl mit Harissa-Süßkartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
| 
veganer Burger Patty | 
Süßkartoffeln |
| 
Gewürzmischung "Harissa" | 
Gurke |
| 
Tomaten | 
Salatherz (Romana) |
| 
rote Zwiebel | 
Knoblauchzehe |
| 
vegane Mayonnaise | 
Sweet Chili Sauce |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Balsamicoessig*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Burger Patty 15 16	1 x 200 g	2 x 200 g
Süskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 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. 560 g)
Brennwert	588 kJ/ 140 kcal	3285 kJ/ 785 kcal
Fett	9.08 g	50.77 g
– davon ges. Fettsäuren	2.69 g	15.03 g
Kohlenhydrate	10.32 g	57.67 g
– davon Zucker	4.15 g	23.22 g
Eiweiss	3.63 g	20.31 g
Salz	0.419 g	2.344 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: **14** Schwefeldioxide und Sulfit **15** Weizen **16** Gerste

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



1 Süskartoffel backen

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

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Gewaschene **Süskartoffel** halbieren und in 2 cm Würfel schneiden.

Süskartoffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Süskartoffelwürfel im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.

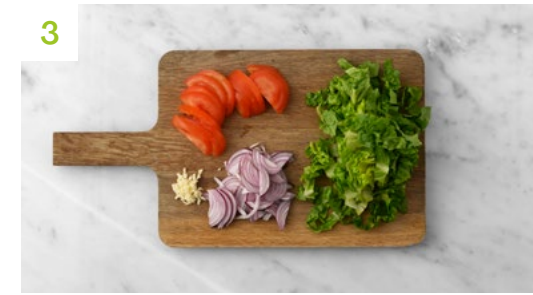


2 Gurke marinieren

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

In einer grossen Schüssel 100 ml [200 ml] heisses **Wasser***, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurkenscheiben vorsichtig untermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.



3 Zutaten schneiden

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



4 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sweet Chili Sauce** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und **Tomatenspalten** untermischen.



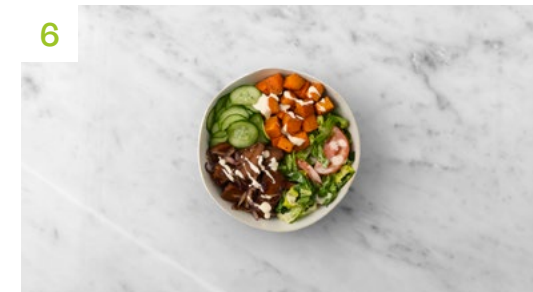
5 Patties braten

Burger Patties in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Burger und **Zwiebelstreifen** mit 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist. **Knoblauch** und restliches „**Hello Harissa**“ dazugeben und 1 Min. mit anrösten.

2 EL [4 EL] **Wasser*** und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** dazugeben und durchschwenken.



6 Anrichten

Gurken durch ein Sieb abgiessen.

Süskartoffeln, **Burgerpattystreifen**, **Romana-Tomatensalat** und **süss-saure Gurken** in Bowls oder tiefen Schüsseln anrichten.

Mit restlicher **Sweet Chili-Mayonnaise** beträufeln und geniessen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

En Guete!

Vegan burger bowl with harissa sweet potatoes

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 785 kcal • Cook on day 3



Vegan burger patty



Sweet potatoes



“Harissa” spice mix



Cucumber



Tomatoes



Romaine lettuce heart



Red onion



Garlic clove



Vegan mayonnaise



Sweet chilli sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, vinegar*, balsamic vinegar*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan burger patty 15 16	1 x	200 g	2 x	200 g
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Sweet chilli sauce 14	1 x	25 g	1 x	50 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. 560 g)
Calories	588 kJ/ 140 kcal	3285 kJ/ 785 kcal
Fat	9.08 g	50.77 g
– of which saturated fats	2.69 g	15.03 g
Carbohydrate	10.32 g	57.67 g
– of which sugar	4.15 g	23.22 g
Protein	3.63 g	20.31 g
Salt	0.419 g	2.344 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: 14) Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **16)** Barley

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



1 Roast the sweet potato

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

Heat 100 ml [200 ml] water* in the kettle.

Cut the washed sweet potato in half and then into 2 cm cubes.

Put the sweet potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with half of the "Hello Harissa", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Bake the sweet potato cubes in the oven for 20–25 min. until soft and slightly browned.

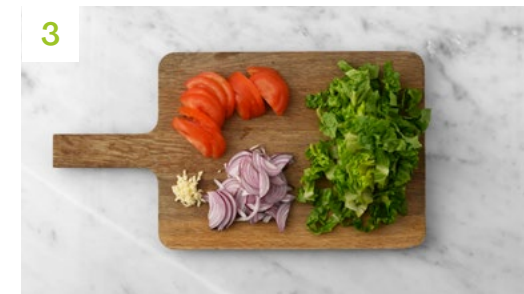


2 Marinate the cucumber

Cut the cucumber into very thin slices.

In a large bowl, mix 100 ml [200 ml] hot water*, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper*.

Carefully mix in the cucumber slices and let them steep until the end of the recipe.



3 Chop the ingredients

Halve the tomato and cut it into 1 cm wedges.

Halve romaine lettuce lengthways and cut into 1 cm strips.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic clove.



4 For the dip

Mix the vegan mayonnaise, sweet chilli sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* in a small bowl to make a dip.

In a second large bowl, mix 2 tbsp. [2 tbsp.] of the sweet chilli mayo dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in the lettuce strips and tomato wedges.



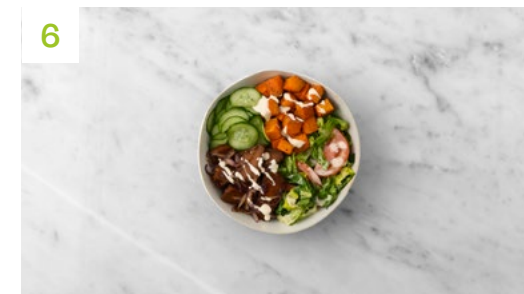
5 Fry the patties

Cut the burger patties into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat.

Fry the burger and onion strips with 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* all round for 4–6 min. until slightly browned. Add the garlic and the remaining "Hello Harissa" and sauté for 1 min.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and stir it in.



6 Serve

Drain the sweetcorn in a sieve.

Arrange the sweet potatoes, burger patty strips, salad and sweet-and-sour cucumber in bowls.

Drizzle with the remaining sweet chilli mayonnaise and enjoy.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Bowl Burger végétalien avec patates douces à la harissa

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 785 kcal • Cuisiner au 3e jour



Galette de burger végétalien



Patates douces



Mélange d'épices « Harissa »



Concombre



Tomates



Cœur de laitue romaine



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Sauce au piment doux



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, vinaigre*, vinaigre balsamique*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Galette de burger végétalien 15) 16)	1 x 200 g	2 x 200 g
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 25 g	1 x 50 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. 560 g)
Valeur calorique	588 kJ/ 140 kcal	3285 kJ/ 785 kcal
Lipides	9,08 g	50,77 g
- dont acides gras saturés	2,69 g	15,03 g
Glucides	10,32 g	57,67 g
- dont sucre	4,15 g	23,22 g
Protéines	3,63 g	20,31 g
Sel	0,419 g	2,344 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison de variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **16)** orge

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



1 Cuire la patate douce

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

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Laver les patates douces et les couper en deux, puis en dés de 2 cm.

Déposer les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec la moitié du « Hello Harissa », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Enfourner les dés de patate douce au four env. 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

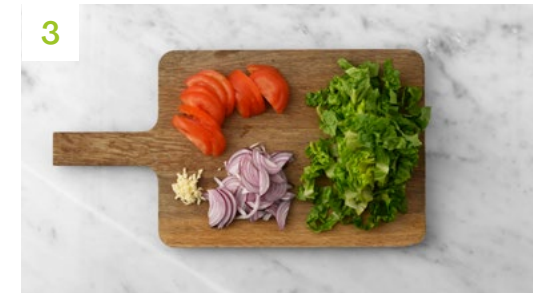


2 Faire mariner le concombre

Couper le concombre en très fines tranches ou le râper.

Mélanger dans un saladier 100 ml [200 ml] d'eau* chaude, 2 cs [4 cs] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*.

Mélanger délicatement les rondelles de concombre et les laisser reposer jusqu'à la fin de la recette.



3 Couper les ingrédients

Couper la tomate en deux et en faire des tranches d'1 cm d'épaisseur.

Couper la laitue romaine en deux dans le sens de la longueur, puis en lamelles de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement la gousse d'ail.



4 Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la sauce au piment doux et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir un dip.

Dans un deuxième saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip mayo-piment doux, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter à la vinaigrette les lamelles de salade et les quartiers de tomates.



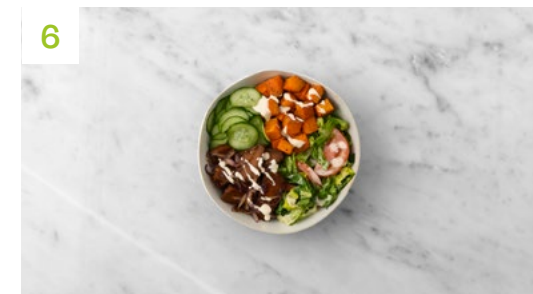
5 Faire cuire les steaks

Couper les galettes de burger en lamelles de 1 cm.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir de tous les côtés les lamelles de galette avec 0,5 cc [1 cc] de sucre* 4 à 6 min jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré. Ajouter l'ail et le reste du « Hello Harissa » et faire revenir le tout encore 1 min.

Ajouter 2 cs [4 cs] d'eau* et 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et mélanger.



6 Dresser

Égoutter le concombre dans une passoire.

Dresser les patates douces, les lamelles de galettes de burger, la salade laitue romaine-tomates et les concombres aigres-doux dans des bowls ou des bols.

Arroser de la mayonnaise au piment doux et déguster.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.