

Vegan Pulled BBQ & Onion Burger mit Jalapeño und krossen Ofenkartoffeln

Vegan 30 – 40 Minuten • 901 kcal • Tag 5 kochen



vegane Brioche
Burger Buns



Ketchup



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Jalapeño



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Planted veganes Pulled
in BBQ-Marinade



Maizena



Tomaten



vorw. festk. Kartoffeln



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15	1x 160 g	1x 320 g
Ketchup	1x 50 g	2x 50 g
rote Zwiebel	2x 80	4x 80
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1x 4 g	2x 4 g
Jalapeño	1x 30 g	2x 30 g
Worcester Sauce	1x 8 ml	2x 8 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	1x 3 g	2x 3 g
Planted veganes Pulled in BBQ-Marinade 9 15	1x 220 g	2x 220 g
Maizena	1x 6 g	2x 6 g
Tomaten	1x 100 g	2x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1x 600 g	2x 600 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	471 kJ/ 113 kcal	3771 kJ/ 901 kcal
Fett	3.3 g	26.1 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	3 g
Kohlenhydrate	15.9 g	127 g
- davon Zucker	4.6 g	36.7 g
Eiweiss	4.3 g	34.2 g
Salz	0.63 g	5.07 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!)

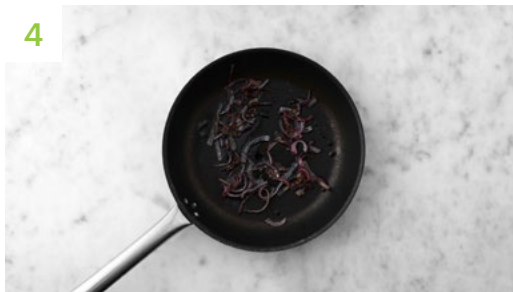


Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln vierteln oder halbieren.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Für die Zwiebeln

Währenddessen einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Margarine*** und 1 TL [2 TL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** zugeben und darin 4 – 5 Min. anschwitzen, bis sie glasig sind.

Tipp: Sollte die **Zwiebel** anfangen an der Bratpfanne zu kleben, kannst Du etwas **Wasser*** hinzufügen.

Jalapeño

Heiss her geht es, sobald die scharfe Peperonisorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate in 1 cm Scheiben schneiden, **salzen***.

Briochebrötli waagrecht aufschneiden und Schnittseiten mit **Margarine*** bestreichen.

Jalapeño in feine Ringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

Tipp: wenn Du es weniger scharf magst, halbieren die **Jalapeño** und entkerne sie.



Pulled fertigstellen

Brioche Buns in der letzte 2 – 4 Min. der Garzeit im Ofen legen.

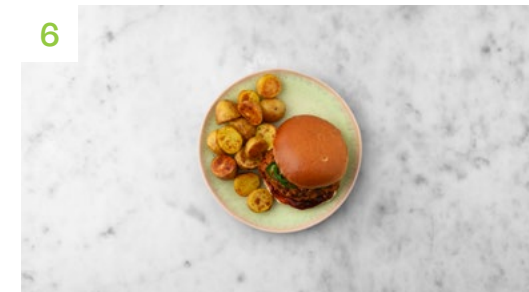
Planted Pulled BBQ in die Bratpfanne geben und 4 – 5 Min. mitbraten. Mit 3 EL [6 EL] **BBQ-Sauce** und 50 [100 ml] **Wasser*** ablöschen, verrühren und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die BBQ-Sauce

In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] heissem **Wasser***, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Salz*** vermengen, **Jalapeño** dazugeben und marinieren lassen.

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, „**Hello Smoky Paprika**“ darin 1 Min. anrösten. Mit 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Ketchup**, **Worcester Sauce**, **Maisstärke**, 2 TL [4 TL] **Zucker***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** ablöschen und gut verrühren bis es keine Klümpchen mehr gibt, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen. Untere Seite vom **Brötli** mit **BBQ Sauce** bestreichen, mit **Tomatenscheiben** belegen und **Pulled BBQ** darauf geben. Eingelegter **Jalapeño** darauf geben und den **Burger** schliessen. Mit restlicher **BBQ-Sauce** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Vegan pulled pork BBQ and onion burger with jalapeño and crispy roast potatoes

Vegan 30–40 minutes • 901 kcal • Cook on day 5



Vegan brioche burger buns



Ketchup



Red onion



“Hello Patatas” spice mix



Jalapeño



Worcester sauce



“Hello Smoky
Paprika” spice mix



Planted vegan pulled
pork in BBQ marinade



Corn starch



Tomatoes



Mainly waxy potatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, sugar*, oil*, vinegar*, salt*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche burger buns 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Ketchup	1 x	50 g	2 x	50 g
Red onion	2 x	80	4 x	80
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Jalapeño	1 x	30 g	2 x	30 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
"Hello Smoky Paprika" spice mix 9)	1 x	3 g	2 x	3 g
Planted vegan pulled pork in BBQ marinade 9) 15)	1 x	220 g	2 x	220 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	2 x	600 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. 800 g)
Calories	471 kJ/113 kcal	3771 kJ/901 kcal
Fat	3.3 g	26.1 g
– of which saturated fats	0.4 g	3 g
Carbohydrate	15.9 g	127 g
– of which sugar	4.6 g	36.7 g
Protein	4.3 g	34.2 g
Salt	0.63 g	5.07 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 15) Wheat

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



1 For the potatoes

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

Quarter or halve the potatoes.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas", salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



2 Get prepped

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the tomato into 1 cm slices and season with salt*.

Cut the brioche buns horizontally in half and spread margarine* on the cut sides.

Cut the jalapeño into thin rings (warning: spicy!).

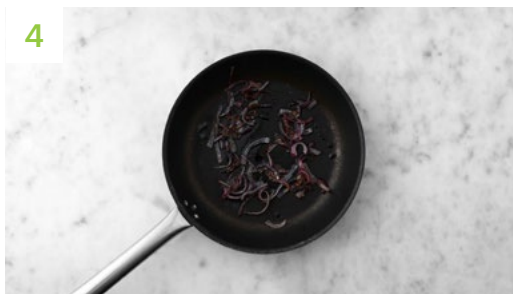
Tip: *If you like it less hot, cut the jalapeño in half and take out the seeds.*



3 For the BBQ sauce

In a small bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] hot water*, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and salt*, add the jalapeño and marinate.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot and fry the "Hello Smoky Paprika" in it for about 1 min. Add 150 ml [300 ml] water*, ketchup, Worcester sauce, corn starch, 2 tsp. [4 tsp.] sugar*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* and stir well until there are no more lumps, bring to the boil and simmer for 5 min. Remove from the stove.



4 For the onions

Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine* and 1 tsp. [2 tsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Add the onion strips and gently sauté for 4–5 min.

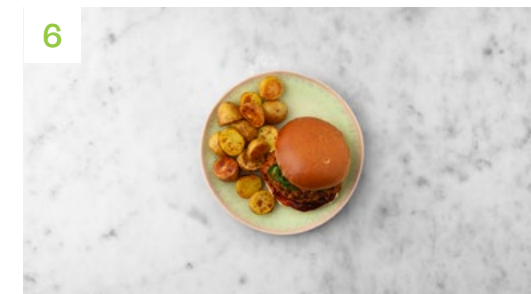
Tip: *If the onions start to stick to the frying pan, you can add a little water*.*



5 Finish the pulled pork

Put the brioche buns in the oven for the last 2–4 min.

Add the vegan pulled pork to the pan and fry for 4–5 min. Deglaze with 3 tbsp. [6 tbsp.] BBQ sauce and 50 ml [100 ml] water*, mix and simmer for 2–3 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the potatoes onto plates. Spread BBQ sauce on the bottom half of the bun, put on the tomato slices and then the vegan pulled pork. Top with the marinated jalapeño and put on the top half of the burger. Serve with the remaining BBQ sauce.

Bon appetit!

Jalapeño

Things get very spicy when this hot pepper variety makes its way into our recipes – be careful with jalapeños.

Love HelloFresh?

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



Hamburger végétalien à la sauce barbecue et à l'oignon avec jalapeño et pommes de terre croustillantes

Végétalien 30 – 40 minutes • 901 kcal • Cuisiner au 5e jour



-  Petits pains briochés végétaliens
-  Ketchup
-  Oignon rouge
-  Mélange d'épices « Hello Patatas »
-  Jalapeño
-  Sauce Worcester
-  Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »
-  Effiloché végétalien Planted mariné à la sauce BBQ
-  Maïzena
-  Tomates
-  Pommes de terre à chair ferme



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sucre*, huile*, vinaigre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol, et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains à hamburger végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Ketchup	1 x 50 g	2 x 50 g
Oignon rouge	2 x 80	4 x 80
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Jalapeño	1 x 30 g	2 x 30 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » 9)	1 x 3 g	2 x 3 g
Effiloché végétalien Planted mariné à la sauce BBQ 9) 15)	1 x 220 g	2 x 220 g
Maïzena	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	2 x 600 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. 800 g)
Valeur calorique	471 kJ/ 113 kcal	3771 kJ/ 901 kcal
Lipides	3,3 g	26,1 g
- dont acides gras saturés	0,4 g	3 g
Glucides	15,9 g	127 g
- dont sucre	4,6 g	36,7 g
Protéines	4,3 g	34,2 g
Sel	0,63 g	5,07 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 **15)** blé

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



1 Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en quatre ou deux.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saupoudrer du mélange « Hello Patatas », saler* et poivrer* et cuire au four pendant 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



2 Petite préparation

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la tomate en tranches de 1 cm, saler*.

Coupez les petits pains briochés horizontalement et enduire les faces coupées de margarine*.

Couper le jalapeño en fines rondelles (attention : piquant !).

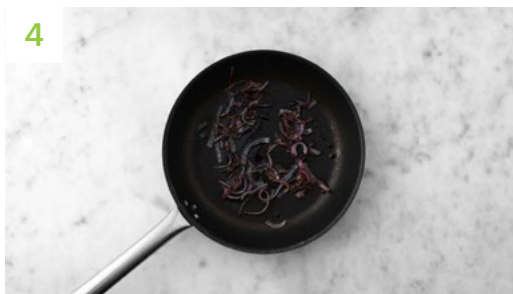
Conseil : si vous aimez une cuisine moins épicée, coupez le jalapeño en deux et retirez les pépins.



3 Pour la sauce barbecue

Dans un bol, mélanger 2 cs [4 cs] d'eau chaude*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 1 cc [2 cc] de sucre* et du sel*, y ajouter le jalapeño et laisser mariner.

Dans une petite casserole, faites chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, y faire revenir le mélange « Hello Smoky Paprika » pendant 1 min. Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau*, le ketchup, la sauce Worcester, la fécule de maïs, 2 cc [4 cc] de sucre*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* et bien mélanger pour qu'il n'y ait plus de grumeaux, porter à ébullition et laisser cuire pendant 5 min. Retirer du feu.



4 Pour les oignons

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine* et 1 cc [2 cc] d'huile* à feu moyen. Ajouter les lanières d'oignons et les faire suer 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.

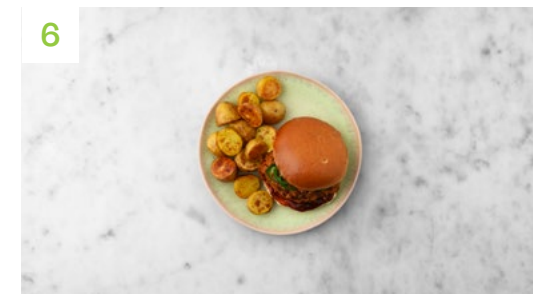
Astuce : si l'oignon commence à adhérer à la poêle, vous pouvez ajouter un peu d'eau*.



5 Préparer l'effiloché

Au cours des 2 à 4 dernières minutes de cuisson, enfourner les petits pains briochés.

Ajouter l'effiloché Planted à la sauce barbecue dans la poêle et faire cuire pendant 4 à 5 min. Déglacer avec 3 cs [6 cs] de sauce barbecue et 50 ml [100 ml] d'eau*, remuer et laisser mijoter pendant 2 à 3 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Disposer les pommes de terre sur des assiettes. Disposer de la sauce barbecue sur la partie inférieure des petits pains, y déposer des tranches de tomate et ajouter l'effiloché à la sauce barbecue sur le dessus. Y mettre du jalapeño mariné dessus et fermer le hamburger. Server avec le reste de la sauce barbecue.

Bon appétit !

Jalapeño

La chaleur monte quand cette variété de piment particulièrement épicée se retrouve dans nos recettes – faites donc preuve de prudence quand il s'agit de jalapeño.

Vous aimez HelloFresh ?

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

