

Beyond Burger Bowl mit Harissa-Kartoffel-Chips dazu marinierte Gurken und Sweet-Chili-Dip

Vegan 30 – 40 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Salatherz (Romana)

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x 180 g	2 x 180 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 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
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 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

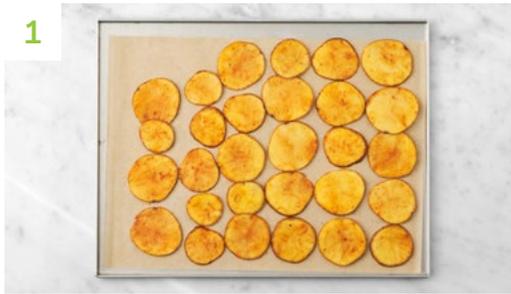
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	466 kJ/ 111 kcal	2981 kJ/ 712 kcal
Fett	6.9 g	44.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.5 g
Kohlenhydrate	8.6 g	54.9 g
- davon Zucker	3 g	18.9 g
Eiweiss	3.4 g	21.6 g
Salz	0.25 g	1.63 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) Schwefeldioxyde und Sulfite

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



Kartoffeln backen

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

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

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

Kartoffelscheiben 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie aussen knusprig sind.



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.



Zutaten schneiden

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



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 untermischen.



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** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist.

Knoblauch, restliches „**Hello Harissa**“ und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mit braten.

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



Anrichten

Gurken durch ein Sieb abgiessen.

Kartoffel-Chips, **Burgerpattystreifen**, **Salat** und **süsssaure Gurken** in Bowls oder tiefen Schüsseln anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Dip** beträufeln.

En Guete!

Harissa

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

Du liebst HelloFresh?

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

