



<650kcal: Auberginen-Miso-Burger

mit Gurken und Zwiebelrelish



30-40min



2 personen

Mit Misopaste und Sojasauce verfeinerte Auberginenscheiben werden mit frischen Gurkenstreifen und einem pikanten Zwiebelrelish zwischen knusprig aufgebackene Burgerbrötchen gepackt. Dazu gibt es krosse Kartoffeln aus dem Ofen, die dank Currypulver besonders würzig sind. Unsere Team in der Testküche war begeistert!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 25g misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 2 rode uien
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 komkommer
- 1 zakje sumak
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- 20ml olijfolie
- 20ml azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

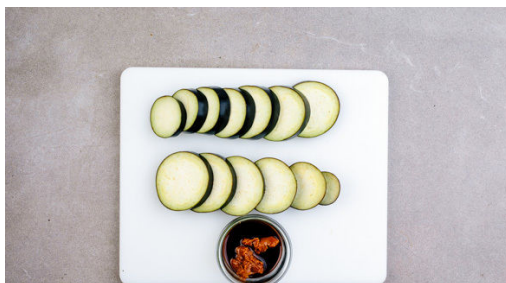
Wer mag, kann statt Ketchup auch Mayonnaise verwenden.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 16.3g, koolhydraten 98.3g, eiwit 16.9g



1. Aubergine marinieren

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Misopaste**, die **Sojasauce** und 1EL hellen Essig zu einer **Marinade** verrühren und mit den **Auberginenscheiben** mischen. Beiseitestellen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 1EL Olivenöl mit dem **Currypulver nach Geschmack** verrühren und über die **Kartoffeln** verteilen, dann gut mischen. Die **Kartoffeln** ca. 20Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig und an den Rändern leicht gebräunt sind.



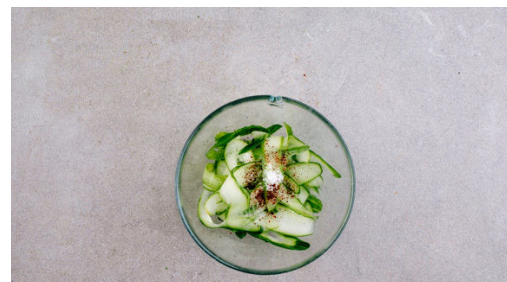
3. Auberginen backen

Die **Auberginenscheiben** auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, ggf. **übrige Marinade** darüber verteilen und die **Auberginen** ca. 10Min. im Ofen backen. Die **Scheiben** einmal wenden und weitere 5-8Min. backen, bis die **Auberginen** goldbraun und weich sind.



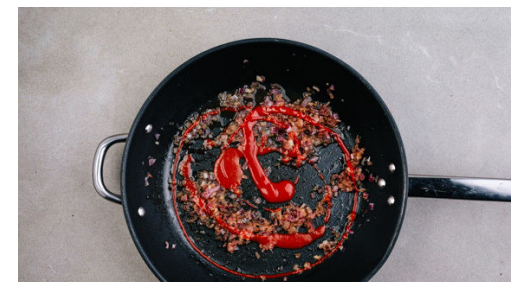
4. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren, fein würfeln und in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-8Min. sanft anbraten. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit die **Zwiebeln** nicht anbrennen.



5. Salat zubereiten

Die **Brötchen** im Ofen 3-5Min. aufbacken. Die **Gurke** mit einem Sparschäler rundherum abschälen. Die **Gurkenstreifen** mit dem **Sumach nach Geschmack** sowie Salz und Essig würzen.



6. Relish fertigstellen

Die **Zwiebeln** mit 1TL Essig ablöschen und noch 1-2Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Sriracha-Sauce** sowie 2EL Ketchup unterrühren. Die **Brötchen** aufschneiden, nach Belieben mit dem **Zwiebelrelish** bestreichen und mit den **Gurken** und den **Auberginen** belegen. Mit den **Kartoffeln**, den **übrigen Gurken**, und dem **restlichem Relish** servieren.