

DINNERLY



Das Beste von Blue: Veggie-Beefburger mit Ananas und knackigem Rotkohlsalat



20-30min



2 personen

Dieser Burger sieht so aus, als wäre er unseren wildesten kulinarischen Träumen entsprungen. Aber wir versprechen dir: Du hast ihn dir nicht nur eingebildet. Der hübsche violette Rotkohlsalat springt uns zuerst ins Auge, aber auch der Rest dieses Burgers kann sich sehen lassen: Es gibt süß-saure Ananas-Stücke mit feurig-pikantem Cajun-Gewürz, saftige Veggie-Beef-Stücke ... Das Beste von Blue ist ein garantierter Genuss.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode kool
- 1 blikje ananasstukjes
- 1 tomaat
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl mosterd ¹⁰
- ½tl peper en zout
- 10ml plantaardige olie
- 30ml azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 492kcal, vet 15.8g, koolhydraten 58.6g, eiwit 29.5g



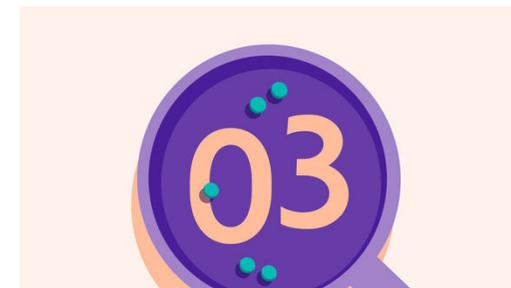
1. Rotkohlсалat zubereiten

Den **Rotkohl** halbiëren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. 2TL Senf, 2EL Essig und je ½TL Salz und Pfeffer zugeben und mit den Händen ca. 1Min. gründlich einkneten. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Ananas abgießen

Die **Ananasstücke** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die ½ **des Saftes** unter den **Rotkohlсалat** heben. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen.



3. Geschnetzeltes braten

Das **vegane Rindergeschnetzelte** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 4–5Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und gleichmäßig mit der ½ **der Teriyakisauce** vermengen.



4. Ananas braten

Die **Ananasstücke** in der gleichen Pfanne bei starker Hitze 1–2Min. anbräunen, dann herausnehmen und mit der ½ **der Gewürzmischung** vermengen. Die **Brötchen** aufschneiden, mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 1–2Min. leicht knusprig anrösten.



5. Burger belegen

Die **Brötchen** mit den **Ananasstücken**, dem **Geschnetzelten** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **Burger** mit dem **Rotkohlсалat** anrichten und servieren.



6. Kommt Zeit, kommt Salat

Wer ein bisschen Zeit mitgebracht hat, kann den Rotkohlсалat schon einige Stunden vor den Burgern zubereiten. Dadurch wird der Kohl angenehm zart und der Salat kann lange ziehen, was ihn noch aromatischer macht. Übrigens: Fein geriebener Apfel oder knackig geröstete Kerne sind gern gesehene Gäste in unserem Salat.