MARLEY SPOON

# Veganer Teriyaki-Burger

mit Paprika, Spinat und Süßkartoffelpommes

ca. 30min  2 personen

Entdecke die unwiderstehlichen Aromen unseres veganen Burgers! Saftige vegane Rindfleischpattys mit Teriyakisauce treffen auf gebackene Paprika und feinen Spinat, eingebettet in knusprige Burgerbrötchen. Als Beilage gibt es Süßkartoffelpommes aus dem Ofen, mit einer exotischen Gewürzmischung verfeinert. Ein sättigendes Gericht, das die Sonne auf deinen Teller bringt! Wir wünschen guten Appetit!

## Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 2 vegan rundvleesburgers [3]
- 50ml teriyakisaus [1,3]
- 1 zakje poké-kruidenmix [2]
- 2 burgerbroodjes [1]
- 50g babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el vegan mayonaise
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie
- 5ml azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan

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

**Allergenen**
Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

**Voedingswaarde per portie**
calorieën 893kcal, vet 49.0g, koolhydraten 78.5g, eiwit 27.4g

### 1. Süßkartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.

### 2. Gemüse rösten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten zeigend auf das Backblech geben. Die **Paprikahälften** von außen mit insgesamt ½EL Pflanzenöl einreiben und und **jede Paprikahälfte** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** ca. 18Min. im Ofen backen.

### 3. Pattys braten

Die **veganen Rindfleischpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3–5Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, die **Teriyakisauce** und 1TL Essig einrühren und schwenken, bis die **Pattys** gleichmäßig von der **Sauce** überzogen sind.

### 4. Gemüse würzen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** mit **¾ der Gewürzmischung** vermengen.

### 5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Backrost geben. Das Backblech und den Backrost in den Ofen schieben und alles ca. 2Min. backen, bis die **Brötchen** knusprig und die **Süßkartoffeln** weich sind.

### 6. Dip zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung** mit 2EL veganer Mayonnaise und 1TL Wasser zu einem **Dip** verrühren. Die **Brötchenhälften** mit etwas **Dip** bestreichen und mit den **Pattys**, dem **Spinat** und den **Paprikahälften** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffeln** anrichten und mit dem **restlichen Dip** servieren.