

DINNERLY



Vegane Sloppy-Joe-Burger mit geröstetem Romanasalat

 ca. 40min  2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 4 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 400g vegan gehakt¹
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 4 burgerbroodjes²
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 40ml BBQ-saus^{3,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 teen knoflook
- 4el vegan mayonaise
- 2½g peper en zout
- suiker
- 20ml plantaardige olie
- 5ml azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- bakkwast

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

KOOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

Soja (1), Gluten (2), Selderij (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 539kcal, vet 25.3g, koolhydraten 52.2g, eiwit 21.2g



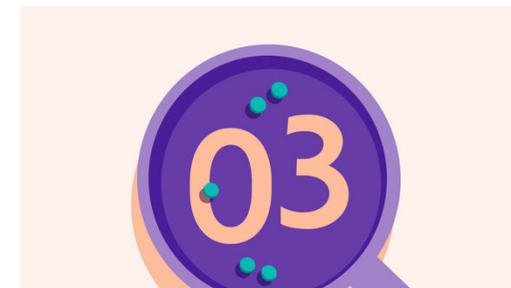
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomate** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Hack & Karotten braten

Das **vegane Hack** mit 1TL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3–4Min. goldbraun und krümelig braten. Die **Karotten** goldbraun und krümelig braten. Die **Karotten** und den Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind.



3. Sauce köcheln

Das **Paprikapulver**, ½TL Salz und 100ml Wasser in die Pfanne rühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8–10Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Brötchen & Salat rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und 3–5Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion zuschalten (siehe auch Schritt 6). Die **Salathälften** auf ein Blech ohne Backpapier geben und von allen Seiten mit 1EL Pflanzenöl bepinseln. Den **Romanasalat** 2–3Min. im Ofen grillen, dann wenden und weitere 2–3Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht. Die **Brötchenhälften** mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und mit der **Hackmischung** füllen. Die **Salathälften** mit dem **Dressing** und den **Tomatenwürfeln** garnieren und zu den **Burgern** servieren.



6. Gewusst, wie!

Falls dein Backofen keine Grillfunktion hat, kannst du stattdessen die Temperatur auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) stellen, um den Salat zu grillen.

Sollte wider Erwarten etwas von der Hackmischung übrigbleiben, kann diese ganz einfach eingefroren oder am nächsten Tag mit etwas Reis oder Pasta verputzt werden.