

Captains Burger! mit veganen Knusperstäbchen und selbst gemachter Remoulade, dazu Karottensticks

Vegan Family Thermomix hilft • 1050 kcal • Tag 5 kochen

33



veganer Burger Bun mit Sesam



vegane Mayonnaise



Veganes cremiges Sojaprodukt



Dill



Petersilie



Schalotte



mittelscharfer Senf



Gurke



Karotte



vegane Knusperstäbchen



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Burger Bun mit Sesam 3 15)	2	3	4
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	5	8	10
vegane Knusperstäbchen nach Fisch Art 15)	8	12	16
Öl*, Essig*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 740 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	4393 kJ/1050 kcal
Fett	8,45 g	62,13 g
- davon ges. Fettsäuren	0,71 g	5,22 g
Kohlenhydrate	12,57 g	92,40 g
- davon Zucker	4,25 g	31,23 g
Eiweiß	3,62 g	26,63 g
Salz	0,362 g	2,658 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: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **BE:** Belgien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **GR:** Griechenland



Karottenpommes

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

Enden der **Karotten** abschneiden und nach Belieben schälen. **Karotten** quer halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Karottenstifte auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. **Karottenstifte** für 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse vorbereiten

Enden der **Gurke** abschneiden, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Ein Viertel der **Gurke** fein würfeln, restliche **Gurke** in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und sehr fein würfeln.

Schalottenwürfel in einer kleinen Schüssel mit warmem **Wasser*** bedecken und beiseite stellen.

Blätter von **Dill** und **Petersilie** abzupfen.



Für die Remoulade

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Schalottenwürfel abgießen.

Schalotten- und **Gurkenwürfel**, **vegane Mayo**, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 3** vermischen. **Remoulade** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Für den Gurkensalat

2 EL [3 EL | 4 EL] der **Remoulade**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [2 EL | 3 EL] **Essig*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Gurkenscheiben zugeben, mit dem Spatel unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fischstäbchen braten

Die **vegane Burger Buns** aufschneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Burger Buns** darin für 1 – 2 Min. goldbraun toasten.

Buns aus der Pfanne nehmen, erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die **vegane Fischstäbchen** für 2 – 3 Min. pro Seite goldbraun braten.



Anrichten

1 – 2 EL der **Remoulade** auf jeder **Bunhälfte** verteilen und mit den **vegane Fischstäbchen** belegen.

Karottensticks und **Gurkensalat** dazu anrichten und mit der restlichen **Remoulade** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

