# Vegane Burger Bowl.

**45 Min.** Vorbereitung | **45 Min.** Gesamtzeit | **leicht** Aufwand

## Zutaten für: 2 Portion(en)

| | |
|---|---|
| 100 ml | Wasser |
| 100 ml | Essig |
| | Salz |
| 1,0 TL | Zucker |
| 1,0 | rote Zwiebel(n) |
| 0,50 | rote Paprikaschote(n) |
| 0,50 | gelbe Paprikaschote(n) |
| 0,50 | Zucchini |
| 2 EL | Olivenöl |
| 56 g | vegane Mayo (z.B. Food for Future) |
| 1,0 EL | Ketchup |
| 0,50 TL | Senf |
| 0,50 TL | Knoblauch granuliert |
| 0,50 TL | Paprikapulver rosenscharf |
| 2 | vegane(r) Burger Patty(s) (z.B. Food for Future) |

## Zubereitung:

1. **Für die eingelegten Zwiebeln** Wasser, Essig, reichlich Salz und Zucker aufkochen.
2. Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Sud noch heiß über die Zwiebeln gießen. Abkühlen lassen und mind. 15 Min. ziehen lassen – besser sind 2 Std. oder über Nacht.

   **Tipp:** Die Zwiebeln halten sich gut einige Tage im Kühlschrank, es lohnt sich also, gleich eine größere Portion zu machen!
4. **Für das Grillgemüse** die gelben und roten Paprikaschoten waschen, trocken reiben, putzen und in Streifen schneiden.
5. Zucchini waschen, trocken tupfen und dickere Scheiben schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze langsam rösten, sodass es nicht verbrennt. Mit Salz würzen.
7. **Für die Soße** die vegane Mayo, Ketchup, Senf, Knoblauch und Paprikapulver verrühren und mit Salz abschmecken.

   **Tipp:** Du kannst auch ein Fertigdressing verwenden, z.B. eine Knoblauchsoße.
8. Veganen Burger Patty in derselben oder einer weiteren Pfanne in etwas Öl von beiden Seiten kross braten.

PENNY.

# Vegane Burger Bowl.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zutaten:

| | | |
|---|---|---|
| 2 | TL | Olivenöl |
| 1,0 | | Avocado(s) |
| 2 | EL | Limettensaft, frisch gepresst |
| | | Pfeffer |
| 2 | | Tomate(n) |
| 0,50 | | Romanasalatherz(en) |
| 2 | | Handvoll gesalzene Kartoffelchips (z.B. Bravo) |

## Zubereitung:

9. **Für die Guacamole** das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und zu einem Mus verarbeiten. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.
10. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
11. Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
12. Alle Komponenten der Bowl in großen Schüsseln oder besser noch in tiefen Tellern anrichten: Zunächst den Salat, Pattys, Guacamole und das gegrillte Gemüse nebeneinander drapieren.
13. Eingelegte Zwiebeln und die Tomatenstücke obenauf verteilen.
14. Soße über das Gemüse und den Salat träufeln.
15. Die Chips dazu servieren.

PENNY.