

Vegetarische Süßkartoffel-Burger mit Cashewsauce

VORBEREITEN

12
Std.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Burger

1 große Süßkartoffel
1 Teelöffel Olivenöl
1/4 Kopf Rotkohl
1 Esslöffel Mayonnaise
1/2 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Weißweinessig
4 Burger Buns
60 ml BBQ-Sauce

Für die Sauce

125 g Cashews
1 Teelöffel Joghurt
1/2 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Food Processor

Ein leckerer Burger ist immer etwas Feines. Wenn du es mal leichter magst, ist diese fleischlose Alternative die richtige Wahl. Zwischen den Buns verstecken sich zerschredderte BBQ-Süßkartoffeln, Rotkohl und eine fein-süßliche Cashew-Sauce. Hoch gestapelt und los geht die kulinarische Reise.

- 1 -

Für die Sauce Cashewkerne am besten über Nacht einweichen. Cashews abgießen und in einen Food Processor geben. Cashewkerne zerkleinern, bis eine weiche Masse entsteht. Joghurt und Salz hinzufügen und unterrühren.

- 2 -

Süßkartoffel in einem Food Processor schreddern. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Süßkartoffelstreifen darin anbraten. Salz darüberstreuen und unter Rühren 5 Minuten anbraten, bis die Süßkartoffelstreifen trocken und leicht gebräunt sind. BBQ-Sauce hinzugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit Mayonnaise, Zucker und Weißweinessig vermischen.

- 4 -

Burger Bun mit Cashewsauce bestreichen und die BBQ-Süßkartoffeln darauf verteilen. Mit Rotkohlstreifen belegen und servieren.