



Süßkartoffel-Burger mit Avocado-Soße

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	300 g
Olivenöl	2 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Avocado	0.5 St.
Sojaghurt	2 EL
Agavendicksaft	1 EL
Meersalz	
Pfeffer, weiß	
Vemondo vegane Burger Pattys	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Salat-Mix	50 g
Vegane Genießerscheiben	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Salatschleuder, Pürierstab, Grill

1. Den Grill vorheizen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (insgesamt werden 8 Scheiben benötigt). In einer Schüssel Olivenöl und Paprikapulver verrühren. Süßkartoffelscheiben zugeben und darin marinieren. Süßkartoffelscheiben auf dem Grill verteilen und ca. 20–30 Min. grillen.
2. Für die Soße Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Limette halbieren und 1 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und mit einem Esslöffel Fruchtfleisch aus der Hälfte lösen. In einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab Avocado, Sojaghurt, 1–2 EL Wasser, Limettensaft, Knoblauch und Agavendicksaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Auf dem Grill Vemondo Patties von beiden Seiten ca. 4 Min. braten.
4. Süßkartoffelscheiben vom Grill nehmen, mit Meersalz bestreuen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Salatschleuder Salat-Mix waschen und trocken schleudern.
5. Jeweils eine Süßkartoffelscheibe mit einem Vemondo Pattie, einer Genießerscheibe, einer Tomatenscheibe, Zwiebelringen, Salat, Avocado-Soße und einer weiteren Süßkartoffelscheibe belegen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls kein Grill verfügbar ist, können die Süßkartoffeln im Ofen bei 180 °C (Umluft) ca. 20–25 Min. gebacken und die Patties in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf hoher Stufe ca. 4 Min. gebraten werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g