

# MARLEY SPOON



## Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Burger Asia-Style mit Mangosalsa



ca. 40min



2 Personen

Appetitlich und äußerst verführerisch präsentiert sich das Burgerpatty mit Rinderhack und pikant gebratenen Paprikawürfeln. Die Mangosalsa steht ihm besonders gut und bringt einen großen Schwung fruchtig guter Laune mit ins Spiel! Anstatt von fettigen Fritten wird der saftige Burger heute von gerösteten Karotten und Pastinaken mit nussigem Sesam begleitet. Finger licking good!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 2 vegane Burgerbrötchen <sup>1</sup>
- 1 Becher Mangosalsa

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sesamsamen (11), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 51.7g, Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 32.9g



**1. Gemüse rösten**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinake** und die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar rösten.



**4. Pattys braten**

Die **Pattys** in der mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Inzwischen die **Zwiebelringe** in der kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. farblos anschwitzen.



**2. Paprika anbraten**

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden, anschließend in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **1/2 der Paprika** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **2EL Currypaste oder mehr nach Geschmack** in die Pfanne zu der **restlichen Paprika** geben, mit 1TL Wasser verrühren und ca. 1Min. erhitzen.



**5. Brötchen aufbacken**

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem Backrost 3-4Min. im Ofen aufbacken. Die **restliche Paprika** mit der **Mangosalsa** verrühren.



**3. Pattys formen**

Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika mit der Currypaste** aus der Pfanne nehmen und mit dem **Hackfleisch**, 1 Ei und 1 Prise Salz verkneten. Mit angefeuchteten Händen 2 gleich große **Pattys** formen. Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**6. Burger belegen**

Die **Brötchen** zuerst mit den **Pattys**, dann mit der **Mangosalsa** und zum Schluß mit den **Zwiebelringen** belegen. Das gebackene **Gemüse** mit dem **Sesam** vermengen und mit den **Burgern** sowie ggf. **übriger Mangosalsa** servieren.