



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Burger Asia-Style mit Mangosalsa



ca. 45min



3-4 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

- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen rote Currypaste
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Sesam¹¹
- 4 vegane Burgerbrötchen¹
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große 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 781kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 60.2g, Eiweiß 30.9g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** und die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl, 3EL Balsamicoessig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar rösten.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in der großen Pfanne mit 1EL 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 großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **1/2 der Paprika** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **4EL Currypaste oder mehr nach Geschmack** in die Pfanne zu der **restlichen Paprika** geben, mit 1EL 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 **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Paprika mit der Currypaste** aus der Pfanne nehmen und mit dem **Hackfleisch**, 1 Ei und 1 kräftigen Prise Salz verkneten. Mit angefeuchteten Händen 4 gleich große **Pattys** formen. Den **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen herausnehmen 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.