



Burger mit Rinderhack und Spiegelei

dazu Knoblauchcreme und Coleslaw mit Apfel



30-40min



2 Personen

Oh Mann, sieht der gut aus, der Burger! Was du heute auf den Teller zauberst, ist ein wahres Gedicht: ein saftiges Rindfleischpatty auf knoblauchiger Sauce, gekrönt von einem herzhaften Spiegelei und begleitet von einem zitronigen Krautsalat. Wer sollte dazu schon Nein sagen?

Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geschnittener Weißkohl
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 vegane Burgerbrötchen ^{1,6,11}
- 2 Bio-Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 51.2g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 38.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Pattys formen

Das **Hackfleisch** gut mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten, zu **2 gleich großen Kugeln** formen und diese zu **Pattys** flach drücken, die etwas größer als die **Burgerbrötchen** sein sollten. Die **Burgerbrötchen** halbieren und mit der Schnittseite nach oben im Ofen 3-4Min. knusprig aufbacken. Vor dem Belegen etwas abkühlen lassen.



2. Knoblauchcreme anrühren

Den **Knoblauch** mit **1TL Zitronensaft**, **2EL Mayonnaise** und **1TL Wasser** verrühren und die **Knoblauchcreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Fleisch** schön gebräunt und durchgegart ist. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



3. Salat zubereiten

2EL Pflanzenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, **1TL Zucker** und **1 Prise Salz** zu einem **Dressing** verrühren und mit dem geschnittenen **Weißkohl**, den **Äpfeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** ggf. mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** aufbrechen und in derselben Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Burgerbrötchen** nach Belieben mit der **Knoblauchcreme** bestreichen, mit den **Pattys**, den **Tomaten** und den **Spiegeleiern** belegen und mit dem **Salat** servieren.