



V3: Saftiger Feta-Schweinehack-Burger

mit gebackener und marinierter Bete



ca. 30min



2 Personen

Mit dieser Dreifaltigkeit des guten Geschmacks machst du heute alle glücklich: Die hübsche Chioggia-Bete passt geschmacklich einfach himmlisch zu gerösteten Walnüssen und einer leichten Feta-Minzcreme. Feta findet sich auch im saftigen Burgerpatty mit Schweinehack wieder, und statt klassischer Fritten gibt es gebackene gelbe Betepommes vom Blech. So geht Wohlfühlessen: einfach und mit viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Chioggia-Bete
- 2 gelbe Beten
- 100g Feta ⁷
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 10g Minze & Dill
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Tomate
- 1 Gurke
- 100g Lollo-Feldsalat-Mix
- 2 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- ½TL Senf ¹⁰
- 50ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1088kcal, Fett 71.8g,



1. Chioggia-Bete einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chioggia-Bete** schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 2EL hellen Essig mit 1EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren und mit der **Chioggia-Bete** vermengen. **Tipp:** Für extra dünne Scheiben eine Mandoline verwenden.



4. Fetacreme pürieren

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **restlichen Feta**, der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** und 50ml Milch in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. mehr Milch angießen, falls die **Fetacreme** zu dickflüssig ist.



2. Gelbe Beten backen

Die **gelben Beten** ebenfalls schälen und in ca. 1cm dicke, pommesähnliche Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen in 22-25Min. goldbraun backen.



5. Salat zubereiten

Die **Tomate** halbieren und **eine Hälfte** in dünne Scheiben, die **andere Hälfte** in 4 Spalten schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1EL Olivenöl mit 1TL Balsamicoessig, ½TL Senf und 1 Prise Salz verrühren. Die **Tomatenspalten**, die **Gurken** und den **Feldsalat-Mix** unter das **Dressing** heben. Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Pattys formen

Den **Feta** zerkrümeln. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das **Hackfleisch** mit **¼ des Fetas**, der **griechischen Gewürzmischung**, dem Eigelb und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten. **2 ca. 1 cm flache Pattys** formen und in der Mitte etwas eindrücken. Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten und herausnehmen. Die Pfanne aufbewahren.



6. Pattys braten

Die **Pattys** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten. Den **Dill** fein schneiden. Die **Burger** mit der **Fetacreme**, den **Tomaten** und den **Pattys** belegen. Mit der **übrigen Fetacreme**, den **zweierlei Beten** und dem **Salat** auf Teller verteilen. Die **Beten** mit dem **Dill** sowie den **Walnüssen** garnieren und servieren.