



Burger mit Bio-Rinderhack und Roter Bete

dazu knusprige Kartoffelwedges



30-40min



3-4 Personen

Australien, das Land Down Under, ist die Heimat von Bären mit Beuteln, Hüten mit Korken - und Burgern mit Roter Bete! Wie, das schmeckt? Und ob! Wenn du heute in deinen saftigen Burger mit würzigem Patty, gekochten Rote-Bete-Scheiben und knusprigen Zwiebelringen beißt, wirst auch du zum Fan des australischen BBQ-Klassikers. Mate, what a beauty!

- 1 Rote Bete
- 1kg Babykartoffeln
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Pflaumen-Gewürz-Chutney ³
- 3 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen ²
- 100g Babyspinat

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Senf ³
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler

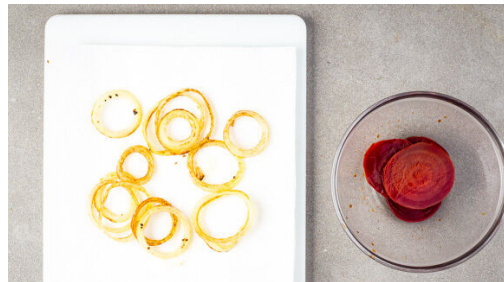
Allergene
Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1120kcal, Fett 63.8g,
Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 36.0g



1. Kartoffelwedges backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einem kleinen Topf mit ausreichend Wasser aufkochen und bei starker Hitze abgedeckt ca. 15Min. garen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 2EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen.



4. Zwiebelringe braten

Die **Zwiebelringe** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig braten und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Pattys formen

Die **Zwiebeln** schälen, dann **eine Zwiebel** halbieren und fein würfeln und die **andere Zwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelwürfel** mit dem **Hackfleisch**, dem **Chutney**, der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Senf, 1TL Salz und ½TL Pfeffer verkneten. Die **Hackmasse** in 4 gleich große **Pattys** mit ca. 10cm Durchmesser formen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. gar braten. Währenddessen die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



3. Zwiebeln vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebelringe** voneinander trennen, im Mehl wenden und beiseitestellen. Die **Tomaten** in Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Burger belegen

Die **Schnittflächen der Brötchen** mit insgesamt 4EL Mayonnaise bestreichen, dann mit dem **Patty**, der **Roten Bete**, dem **Spinat**, den **Tomaten** und den **Zwiebeln** belegen und mit den **Kartoffelwedges** servieren.