



V: Smashed Burger mit Bio-Rinderhack

dazu Süßkartoffelpommes und Dip



20-30min



3-4 Personen

Nein, niemand hat die Absicht, einen Burger zu zerquetschen. Das passiert erst, wenn wir versuchen, ihn in den Mund zu bekommen. Die ehrenvolle Aufgabe, gesmasht zu werden, obliegt hier dem Patty aus saftigem Bio-Rinderhack – der Name bezieht sich also auf die Zubereitung. Mit reichlich Käse gebraten sieht das Patty aber trotzdem aus wie ein Topmodel. Gurke, Tomate, Süßkartoffeln und Dip tun ihr Übriges. Smashing!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 3 Tomaten
- 4 Bräuche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler

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

Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 983kcal, Fett 61.4g, Kohlenhydrate 68.3g, Eiweiß 40.5g



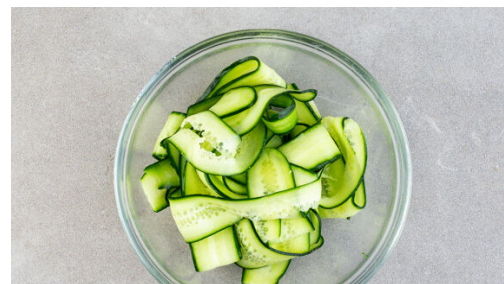
1. Pommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** längs halbieren und in 0,5–1cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, ca. **¾ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 20Min. im Ofen backen.



4. Pattys braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Kugeln** in das heiße Öl geben und sofort mit einem breiten Pfannenwender flach drücken, die entstehenden **Pattys** sollten max. 1cm dick sein. Die **Pattys** ohne Wenden 2–3Min. braten, dann die Oberseiten gleichmäßig mit insgesamt 2EL Senf bestreichen. Die **Pattys** wenden und 2–3Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durch ist.



2. Gurken einlegen

Die **Gurke** quer halbieren, dann mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Mit 4EL hellem Essig, 1TL Zucker und 2 Prisen Salz vermengen und beiseitestellen.



5. Käse schmelzen

Kurz vor Ende der Garzeit den **Käse** auf den **Pattys** verteilen, die Pfanne abdecken und den **Käse** ca. 1Min. schmelzen lassen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. 4EL Mayonnaise und 1–2EL Wasser oder Pflanzenöl mit der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** verrühren. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und auf einem zweiten Blech 4–5Min. aufbacken. Das **Hackfleisch** gut mit je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 gleich großen Kugeln** formen.



6. Anrichten und servieren

Die **Brötchen** jeweils mit **1TL Gewürzdip** bestreichen und nach Belieben mit den **Pattys**, den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Zwiebeln** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und dem **restlichen Dip** anrichten und servieren.