



V1: Saftiger Feta-Rindfleisch-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 wieder und statt klassischer Fritten gibt es gebackene gelbe Betepommes vom Blech. So geht Wohlfühlessen: einfach und mit viel Genuss!

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

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

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

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

Energie 1102kcal, Fett 71.9g,



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.



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.



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.



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.



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. 1cm 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(eabd9f9ababee93effadc3b380fe65fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fa16a73daf7b68de7d1700d4a6bc818_img.jpg\)](#) [!\[\]\(accca16af11bc8ee9fcc169a03c4ba6f_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**