



V: Saftiger Burger mit Bio-Rind und Feta

mit gebackener und marinierter Bete



ca. 45min



3-4 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 Bio-Rindfleisch wieder, und statt klassischer Fritten gibt es gebackene gelbe Betepommes vom Blech. So geht Wohlfühlessen: einfach und mit viel Genuss!

- 2 Chioggia-Beten
- 3 gelbe Beten
- 200g Feta ⁷
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 20g Minze & Dill
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 große Gurke
- 200g gemischter Salat
- 4 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}

- 1 Ei ³
- 1TL Senf ¹⁰
- 80ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig
- Balsamicoessig ¹⁷

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

Energie 1064kcal, Fett 70.7g,



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chioggia-Bete** schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. 3EL hellen Essig mit 2EL Wasser, 2TL Zucker und ½TL 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 80ml 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 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und im Ofen in 22-25Min. goldbraun backen.



1 Tomate in dünne Scheiben, die **übrige Tomate** in 8 Spalten schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl mit 2TL Balsamicoessig, 1TL 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. **4 ca. 1cm flache Pattys** formen und in der Mitte etwas eindrücken. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten und herausnehmen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Pattys** in der Pfanne mit 2EL 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. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**