



BBQ-Cheeseburger in Salatwraps

mit Tomaten und Gemüsepommes



ca. 35min



2 Personen

Wir sind uns über eines sicher: Für einen deftigen Burger braucht man nicht unbedingt Burgerbrötchen. Heute verwendest du knackig-frischen Eisbergsalat statt der klassischen Burgerbuns und füllst ihn mit saftigen, mit Käse überschmolzenen Rindfleischpattys, fruchtigen Tomatenscheiben und würziger BBQ-Sauce. Als Beilage gibt es Süßkartoffel-Karotten-Pommes aus dem Ofen. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 250g Rinderhackfleisch
- 75g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Päckchen BBQ-Sauce ^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 887kcal, Fett 62.3g, Kohlenhydrate 41.4g, Eiweiß 38.9g



1. Gemüsepommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** schälen und in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 25-30Min. knusprig backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Backzeit wenden.



4. Pattys braten

Die **Pattys** auf der Oberseite mit je ½TL Senf bestreichen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze mit der Senfseite nach unten 2-3Min. anbraten. Dann die **Pattys** wenden, sobald sie beginnen, an den Rändern braun zu werden.



2. Salat & Tomaten schneiden

Ggf. welke Blätter entfernen und den **Salat** vierteln. Das **Salatherz** und ca. die **½ der inneren Blätter der Salatviertel** entfernen, grob klein schneiden und mit 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Eine Tomate** in **8 Spalten** schneiden und untermengen. Die **übrige Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



5. Pattys belegen

Die **Pattys** mit dem **Käse** belegen, dann vorsichtig 1-2EL Wasser in die Pfanne geben und die **Pattys** abgedeckt weitere 1-2Min. braten. Sobald der **Käse** geschmolzen ist, den Deckel abnehmen und die **Pattys** ggf. weiterbraten, falls sie noch nicht gar sind.



3. Pattys zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Hackfleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, mit den **Zwiebeln** vermengen und zu **2 großen Fleischbällchen** formen. Auf Backpapier legen und mit einer weiteren Lage Backpapier abdecken, dann mit einem Topf oder einer Pfanne die **Fleischbällchen** zu dünnen **Pattys** klopfen.



6. Salatviertel füllen

2 Salatviertel mit je ½EL Mayonnaise sowie der **BBQ-Sauce** bestreichen, dann mit den **Hackfleisch-Käse-Pattys** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **übrigen Salatviertel** als Deckel darüberlegen. Die **Burger** mit den **Gemüsepommes** und dem **Beilagensalat** anrichten und servieren.