



Beef Burger mit süßen Zwiebeln

mit Orangenmayo und Süßkartoffelpommes



20-30min



3-4 Personen

Knusprige Brötchen, saftiges Rinderhackfleisch und ein würziges Topping aus mit Schwarzer-Johannisbeer-Marmelade karamellisierten Zwiebeln – ja, das ergibt einfach einen traumhaft guten Burger! Dazu noch köstliche Süßkartoffelpommes mit einer feinen Orangenmayonnaise, fertig ist dein vollendeter Feierabendschmaus!

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Päckchen Schwarze Johannisbeermarmelade
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,7,11}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 37.1g



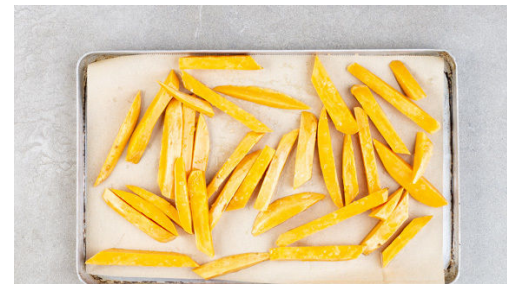
1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.



4. Dip zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Mayonnaise** mit **2TL Orangensaft** und **Orangenabrieb nach Geschmack** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Süßkartoffelpommes backen

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1 cm dünne, pommeeartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2 EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und 12-15 Min. im Ofen knusprig backen.



5. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit Salz, Pfeffer und **Senf nach Geschmack** verkneten und zu **4 ca. 1cm dicken Pattys** formen. In der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Pattys** durch sind.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 7-8Min. anbraten. Die **Marmelade**, 2EL Essig und 1-2EL Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** in einer Schüssel warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



6. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** im Ofen ca. 4Min. aufknuspern, dann halbieren und nach Belieben mit den **Pattys**, den **karamellisieren Zwiebeln** und den **Tomaten** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und dem **Orangen-Mayonnaise-Dip** servieren.