



Süßkartoffel-Bete-Burger mit Karottenpommes

und Rote-Bete-Bratlinge mit Spiegelei & Salat



40-50min



8 Portionen

Du stehst total auf Meal Prep? Perfekt, denn heute verwandelst du deine Zutaten in gleich zwei köstliche Gerichte! Am ersten Tag genießt du saftige Süßkartoffel-Rote-Bete-Burger mit leckeren Karottenpommes, und am nächsten Tag hast du im Handumdrehen ein schnelles Mittagessen zubereitet: einfach die Pattys erwärmen, ein Spiegelei braten und mit dem Weißkohl-Karotten-Salat und Joghurt servieren. Einmal kochen, doppelt genießen!

- 4 Süßkartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 Knoblauchzehen
- 200g Bio-Semmelbrösel ²
- 200g junger Gouda, gerieben ³
- 4 Karotten
- 4 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

5

- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Becher Joghurt ³
- 4 Burgerbrötchen ²
- 4 Bio-Eier ¹

- 1EL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4),
Sesamsamen (5). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Rote Bete** grob reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gemüseraspel** mit den **Semmelbröseln**, dem **Käse**, der **½ des Knoblauchs**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer gründlich verkneten.



Die **Brötchen** im Ofen 3–5Min. aufbacken. Dann aufschneiden und die Schnittseiten mit etwas **Joghurt** bestreichen. Mit etwas **Salat** und je **1 Patty pro Brötchen** belegen. Die **Burger** mit den **Karottenpommes** servieren. Die **übrigen Pattys**, den **Joghurt** und den **restlichen Salat** für das zweite Gericht im Kühlschrank aufbewahren.



Insgesamt **8 Pattys** formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl beträufeln. **2 Karotten** schälen und grob reiben. Die **übrigen Karotten** schälen, in pommeeartige, ca. 2cm dicke Stifte schneiden und mit der **½ der Gewürzmischung**, 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein zweites Blech geben und alles ca. 20Min. backen.



Am nächsten Tag die **übrigen Pattys** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 2-3Min. goldbraun und gar braten.



Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des übrigen Knoblauchs**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Senf, 1TL Zucker, 1TL Salz und etwas Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Weißkohl**, den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Joghurt** mit dem **übrigen Knoblauch** und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



In einer zweiten großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel. Die **Spiegeleier** auf den **Pattys** anrichten und mit dem **übrigen Joghurt und Salat** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**