



Smashed Burger Low Carb mit Bio-Rinderhack

dazu Süßkartoffelpommes und Dip



20-30min



4 Portionen

Nein, niemand hat die Absicht, einen Burger zu zerquetschen. Das passiert erst, wenn wir versuchen, ihn in den Mund zu bekommen. Die ehrenvolle Aufgabe, gesmasht zu werden, obliegt hier dem Patty aus saftigem Bio-Rinderhack – der Name bezieht sich also auf die Zubereitung. Mit reichlich Käse gebraten sieht das Patty aber trotzdem aus wie ein Topmodel. Gurke, Tomate, Süßkartoffeln und Dip tun ihr Übriges. Smashing!

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Eisbergsalate
- 3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100g junger Gouda, gerieben ²

- 4EL Mayonnaise ¹
- 3EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1010kcal, Fett 73.9g,
Kohlenhydrate 42.5g, Eiweiß 42.2g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und **Karotten** samt Schale in 0,5-1cm dicke, pommeseartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 4EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und 2TL Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und in 15-20Min. im Ofen goldbraun und gar backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl stark erhitzen. Das **Hackfleisch** gut mit je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 gleich großen Kugeln** formen.



Die **Gurke** quer halbieren, dann mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Mit 4EL hellem Essig, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen. 4EL Mayonnaise mit der **restlichen Gewürzmischung** und 2EL Wasser verrühren. Für das **Dressing** 1EL Senf mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **Kugeln** in das heiße Öl geben und sofort mit einem breiten Pfannenwender ca. 1cm flach drücken. Die **Pattys** 2-3Min. braten, dann die Oberseiten gleichmäßig mit insgesamt 2EL Senf bestreichen und wenden. Noch 2-3Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durch ist. Kurz vor Ende der Garzeit mit dem **Käse** bestreuen, die Pfanne abdecken und den **Käse** ca. 1Min. schmelzen lassen.



Die **Salate** längs halbieren. Die äußeren Blätter entfernen und für die „Brötchen“ **12 möglichst große Salatblätter** abtrennen und beiseitelegen. Den **restlichen Salat** fein schneiden. Die **Tomaten** horizontal in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. **Einige Scheiben** für die **Burger** beiseitelegen, die **übrigen Scheiben** grob würfeln und mit dem **geschnittenen Salat** vermengen.



Für die **Burger** je **3 Salatblätter** so aufeinanderlegen, dass sie eine Tasche bilden. Mit einigen **Gurken**, den **Pattys**, den **Tomatenscheiben** und den **Zwiebeln** füllen und mit etwas **Mayo-Dip** beträufeln. Den **geschnittenen Salat-Tomaten-Mix** mit den **übrigen Gurken** und dem **Dressing** mischen. Mit den **Pommes** und dem **übrigen Dip** zu den **Burgern** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(f507db636256ac11a5525ef93ec6b8d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c034f68b5a2807a4ba9fbd993535bc3b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f86ba84ac9d5f2f8d9db4e08196ef7c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**