



Tzatziki-Burger mit Veggiehack

dazu frischer Gurkensalat



ca. 20min



2 Personen

Überzeugter Burgerfan, aber so langsam gehen die Ideen aus? Nicht verzagen, Dinnerly fragen! Wir kredenzen heute köstliches, veganes Hackfleisch, das es sich zwischen zwei knusprigen Brötchenhälften bequem gemacht hat und sich mit seinen Begleitern Gurke, Tomate und erfrischender Joghurtsauce auch so richtig wohlfühlt. Da tanzen die Geschmacksknospen spontan Sirtaki!

Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 1 Tomate
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen¹
- 200g veganes Hackfleisch³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 556kcal, Fett 26.1g,
Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 23.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in sehr feine Scheiben schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



2. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der **½ der Gewürzmischung**, der **½ des Knoblauchs** und 1EL hellem Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Brötchen anrösten

Die **Burgerbrötchen** halbieren und in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1-2Min. anrösten, bis die **Brötchen** goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.



4. Pattys braten

Das **Hack** mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem restlichen Knoblauch und ½TL Salz gründlich verkneten und zu **2 gleich großen Pattys** formen, die etwa den Durchmesser der **Burgerbrötchen** haben. Die **Pattys** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Hack** gar und schön gebräunt ist.



5. Burger belegen

Die **Brötchenhälften** mit je ca. **1EL gewürztem Joghurt** bestreichen und mit den **Pattys**, den **Tomaten** und einigen Scheiben **Gurke** belegen. Die **restlichen Gurken** mit dem **restlichen Joghurt** vermengen und zu den **Burgern** servieren.



6. Fetatastisch

Wir sind uns einig: Alles wird noch besser mit geschmolzenem Käse. Na ja, vielleicht nicht alles, aber doch sehr vieles. Unser Patty kommt schon sehr gut ohne aus, aber wer der Meinung ist, zwischen zwei Brötchenhälften gehört auch zwingend (mindestens) eine Portion Käse, der wird ihn schon noch unterbringen. Stilistisch passend: ein wenig Feta, sanft dahinschmelzend auf dem würzigen Hack ...