



Saftiger Bio-Cheeseburger mit Zwiebeln

dazu geröstete Karotten und Feldsalat



ca. 40min



4 Portionen

Es gibt kaum etwas Besseres als einen beherzten Biss in einen deftigen Burger. Gut, manchmal kann das in ein kleines Chaos ausarten, aber Fettspritzer und Ketchupflecken nehmen wir für so ein Geschmackserlebnis gern in Kauf. Das heutige Exemplar kommt mit würzigen Bio-Pattys, zartschmelzendem Cheddar und Zwiebeln daher und wird von selbst gemachten Karottenpommes und Feldsalat begleitet. Echtes Soulfood vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Bio-Rindfleischpattys
- 150g geriebener Cheddar ³
- 4 Burgerbrötchen ²
- 200g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Mayonnaise ¹
- 8EL Tomatenketchup
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 45.4g

1

1. Karotten rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** schälen und in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, ausbreiten und 10-15Min. rösten.

4

4. Salat zubereiten

8EL Ketchup mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. 2EL Balsamicoessig mit 2TL Olivenöl, 1TL Honig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den **Salat** unterheben.

2

2. Zwiebeln rösten

Die **Zwiebeln** schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Nach 10-15Min. Backzeit die **Karotten** wenden, die **Zwiebeln** zu den **Karotten** in den Ofen geben und beides weitere ca. 10Min. rösten.

5

5. Burger belegen

Die **Brötchen** mit je 1TL Mayonnaise und **je 1EL Gewürzketchup** bestreichen und mit den **Pattys**, den **Zwiebelscheiben** und etwas **Feldsalat** belegen. Die **Cheeseburger** mit den **Karotten** und dem **restlichen Gewürzketchup** servieren, den **restlichen Feldsalat** als Beilage dazu reichen.

3

3. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. In den letzten ca. 2Min. den **Käse** auf den **Pattys** verteilen und abgedeckt schmelzen lassen. Die **Brötchen** aufschneiden und im Ofen in 2-3Min. knusprig aufbacken.

6

6. Rote Versuchung

Tomaten sind eine klassische Burger-Zutat, aber sie machen den Burger auch sehr nass – deswegen haben wir sie heute weggelassen. Wenn du nicht auf ihren frischen Geschmack verzichten möchtest, dann ergänze den Beilagensalat einfach um ein paar halbierte Kirschtomaten: So bekommst du das Beste aus beiden Welten!