



Deftiger Bio-Cheeseburger mit Cajun-Dip

und grünem Salat mit Mango-Dressing



ca. 20min



2 Portionen

Ein herzhafter Burger ist immer was Feines. Vor allem, weil man ihn immer neu erfinden kann! Heute auf dem Menu: saftig gebratene Rindfleischpattys, geschmolzener Käse, ein köstlich-pikanter Cajun-Dip und erfrischender Salat mit Gurken und einem raffinierten Mangodressing. Die Geschmacksknospen freuen sich - und deine Liebsten auch, denn dieser Burger ist ohne viel Aufwand ruckzuck zubereitet und es fällt kaum Abwasch an!

- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Gurke
- 2 Bio-Rindfleischpattys
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 2 Burgerbrötchen ²
- 100g gemischter Salat

- 3EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

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

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

Energie 874kcal, Fett 55.7g,
Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 39.5g



Das **Chutney** mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2-3Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt ist, dann wenden, mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen und ca. 1Min. weiterbraten.



Die **½ des Käses** (oder mehr nach Geschmack) über die **Pattys** streuen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist.



Die **Brötchen** aufschneiden und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Die **restliche Gewürzmischung** mit 3EL Mayonnaise vermischen. Den **Salat** mit den **Gurken** vermengen.



Die **Brötchenhälften** mit dem **Cajundip** bestreichen und die **Pattys** und etwas **Salat** darauf anrichten. Die **Burger** mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.



Sollten noch ein paar einsame saure Gürkchen in deinem Kühlschrank auf ihren großen Auftritt warten, kannst du sie getrost aufschneiden und auf deinen Burger packen.