



Sloppy Joes auf Burgerbrötchen

mit geröstetem Romanasalat



ca. 40min



4 Portionen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag - dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Burgerbrötchen ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 32.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomate** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit 1TL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun und krümelig braten. Die **Karotten** und den Knoblauch zugeben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind.



3. Sauce köcheln

Das **Paprikapulver**, ½TL Salz und 100ml Wasser in die Pfanne rühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Brötchen & Salat rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und 3-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion zuschalten (siehe auch Schritt 6). Die **Salathälften** auf ein Blech ohne Backpapier geben und von allen Seiten mit 1EL Pflanzenöl bepinseln. Den **Romanasalat** 2-3Min. im Ofen grillen, dann wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht. Die **Brötchenhälften** mit der **BBQ-Sauce** bestreichen und mit der **Hackfleischmischung** füllen. Die **Salathälften** mit dem **Dressing** und den **Tomatenwürfeln** garnieren und zu den **Burgern** servieren.



6. Gewusst, wie!

Falls dein Backofen keine Grillfunktion hat, kannst du stattdessen die Temperatur auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) stellen, um den Salat zu grillen.

Sollte wider Erwarten etwas von der Hackfleischmischung übrigbleiben, kann diese ganz einfach eingefroren oder am nächsten Tag mit etwas Reis oder Pasta verputzt werden.