



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

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 913kcal, Fett 65.9g, Kohlenhydrate 42.2g, Eiweiß 36.1g



1. Gemüsepommes backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und **Karotten** samt Schale in 0,5–1cm dicke, pommesartige 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.



4. Zutaten vorbereiten

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.



2. Gurke einlegen

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.



5. Pattys braten

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.



3. Salat vorbereiten

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.



6. Burger fertigstellen

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.