



Sloppy-Joe-Burger

mit geröstetem Romanasalat



ca. 45min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 750g Schweinehackfleisch
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Burgerbrötchen³
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 4 Pck. BBQ-Sauce^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Mayonnaise²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 1-2 Backbleche
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenpinsel

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 542kcal, Fett 28.4g,
Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 26.2g



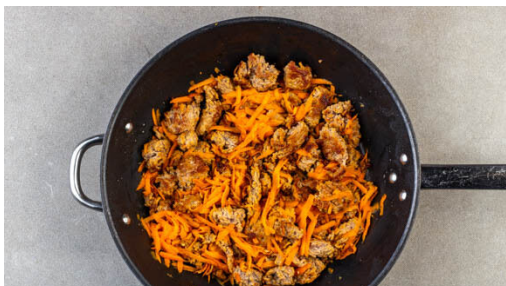
1. Gemüse schneiden

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



4. Brötchen & Salat rösten

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



2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit 2TL 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. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



5. Dressing zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 8EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht.



3. Sauce köcheln

Das **Paprikapulver**, 1TL Salz und 150ml 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.



6. Anrichten & servieren

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.