



Sloppy-Joe-Burger

mit geröstetem Romanasalat



ca. 40min



4 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

- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 500g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Burgerbrötchen³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. BBQ-Sauce^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise²
- 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.

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 44.5g, Eiweiß 32.5g



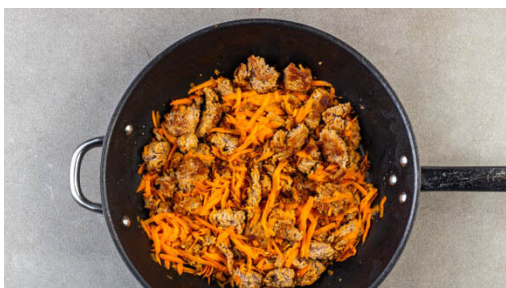
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomate** 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 zuschalten. 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.



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.



5. Dressing zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht.



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.



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.