

# MARLEY SPOON



## Burger mit Bio-Rind und Spiegelei

dazu Knoblauchcreme und Coleslaw mit Apfel



ca. 20min



4 Portionen

Oh Mann, sieht der gut aus, der Burger! Was du heute auf den Teller zauberst, ist ein wahres Gedicht: ein saftiges Bio-Rindfleischpatty auf knoblauchiger Sauce, gekrönt von einem herzhaften Spiegelei und begleitet von einem zitronigen Krautsalat. Wer kann da noch lange widerstehen? Genau!

## Was du von uns bekommst

- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 Bio-Rindfleischpattys
- 4 Burgerbrötchen<sup>2</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 5EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 40.0g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 4. Brötchen anrösten

Die **Brötchen** aufschneiden und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



### 2. Knoblauchcreme anrühren

Den **Knoblauch** mit **1TL Zitronensaft**, **5EL Mayonnaise** und **1-2TL Wasser** verrühren und die **Knoblauchcreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Pattys braten

Die **Pattys** in der Pfanne mit **2EL Pflanzenöl** bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite **5-7Min.** braten, bis sie appetitlich gebräunt und vollständig durchgehitzt sind. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



### 3. Salat zubereiten

**2EL Pflanzenöl**, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, **1½TL Zucker** und **½TL Salz** zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Weißkohl**, den **Äpfeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** ggf. mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



### 6. Spiegeleier braten

Parallel in einer zweiten großen Pfanne **2EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen und in **3-4Min.** zu **Spiegeleiern** braten. Mit je **1 Prise Salz** und Pfeffer würzen. Die **Burgerbrötchen** nach Belieben mit der **Knoblauchcreme** bestreichen, mit den **Pattys**, den **Tomaten** und den **Spiegeleiern** belegen und mit dem **Salat** servieren.