



Indischer Garnelenburger auf High-Protein-Bun

mit Süßkartoffeln und Currysauce



30-40min



2 Portionen

Einen schmackhaften Burger kann man tatsächlich aus (fast) allem machen, das beweist einmal mehr dieses Exemplar mit einem indisch angehauchten Garnelenpatty. Wir belegen weiter mit Gurke und Paprika und etwas gewagter mit Schalotte und Koriander. Dazu noch ein Klecks Currysauce und ein paar Süßkartoffelchips, schon ist die Burgeroffenbarung fertig. Gäbe es Burger nicht, man müsste sie glatt erfinden ...

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Gurke
- 1 Schalotte
- 10g Koriander
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Backpulver
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen³
- 1 Pck. Madras-Currypulver⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise²
- 1EL Weizenmehl³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 627kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 68.2g, Eiweiß 23.3g



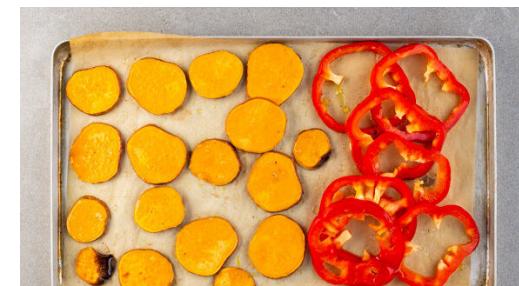
1. Süßkartoffel vorbacken

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** ggf. schälen und in höchstens 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dann auf einer Hälfte des Bleches verteilen und 10Min. im Ofen vorbacken.



2. Gemüse schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Schalotte** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



3. Paprika mitrösten

Den Strunk und das Kerngehäuse der **Paprika** herausschneiden, dann die **Paprika** in dünne Ringe schneiden. Mit 1TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die **Süßkartoffeln** 10Min. gebacken haben, die **Paprika** ebenfalls auf das Blech geben und alles weitere 10Min. rösten.



4. Pattys vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Garnelen** kalt abspülen, trocken tupfen und in einem hohen Gefäß mit **1TL Limettensaft**, der **½ der Tandoori-Gewürzmischung**, **1TL Backpulver**, 1EL Mehl und 1 Prise Salz grob pürieren. Die **Burgerbrötchen** ca. 3Min. auf einem Rost unter dem **Gemüse** im Ofen erwärmen.



5. Pattys braten

In einer großen Pfanne 1EL Pflanzenöl stark erhitzen. Die **Garnelenmasse** in **2 gleich großen Haufen** in das heiße Öl geben und mit einem Löffel oder Spatel sofort flach drücken. Die **Pattys** auf jeder Seite 3-4Min. braten. Falls die **Pattys** zu schnell dunkel werden, die Hitze reduzieren.



6. Burger belegen

2EL Mayonnaise mit **1TL Currypulver** und 2TL Wasser verrühren. Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Currymayo** bestreichen. Mit den **Pattys**, der **Paprika**, den **Gurken**, den **Schalotten** und dem **Koriander** belegen und mit **Limettensaft** beträufeln. Mit den **Süßkartoffeln** anrichten und mit der **übrigen Currymayo** und den **Limettenspalten** servieren.