



Saftiger High-Protein-Stroganoff-Burger

mit Pilzen, dazu Gurkensalat



30-40min



2 Portionen

Ganz große Burger-Extravaganza erwartet dich heute! Auf die saftigen Hackfleischpattys aus Rind und Schwein bettest du eine cremige Pilz-Petersilien-Sauce und servierst den fleischgewordenen Traum zwischen High-Protein-Brötchen und mit einem knackig-frischen Gurkensalat. Sensationell!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 250g Champignons
- 10g Petersilie
- 1 Gurke
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

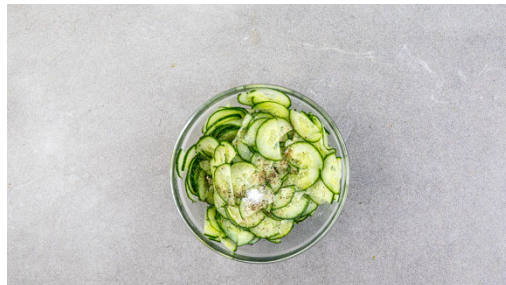
Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 63.4g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 37.4g



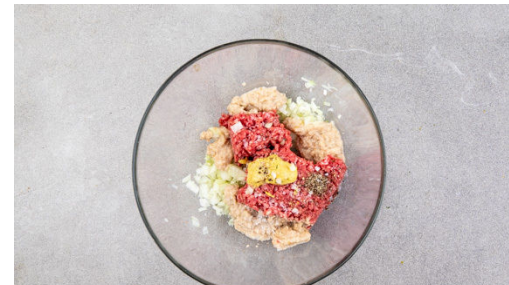
1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ der Semmelbrösel** in 2-3EL Wasser einweichen.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und den **Gurkensalat** 5Min. ziehen lassen.



2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und 1EL Senf verkneten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und zu **2 gleich großen Pattys** formen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen und abgedeckt ruhen lassen. Die **Burgerbrötchen** 3-4Min. im Ofen aufbacken.



3. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Sauce abschmecken

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** dazugeben und 1Min. mitbraten. Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brötchen** mit insgesamt 1EL Senf bestreichen und mit den **Pattys** und der **Pilzsauce** belegen. Mit dem **Gurkensalat** servieren.