



High-Protein-Burger mit Bio-Rindfleisch

dazu würzige Selleriepommes



40-50min



4 Portionen

Dein Burger nimmt dich heute mit auf eine Luxusreise: Es geht ins Land der erfrischenden und pikanten Aromen, und der Weg dorthin ist nicht schwer. Im weichen Brötchen sitzt das saftig-würzige Bio-Rindfleischpatty äußerst komfortabel zwischen den in Limette und Joghurt schwelgenden Gurken und einem süßlichen Sriracha-Dip, für Unterhaltung sorgen temperamentvolle Selleriefritten. Ein Biss – und schon bist du am Ziel!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 1 große Gurke
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Becher Joghurt ⁴
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 4 Bio-Rindfleischpattys

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ²
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 38.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sellerie** schälen und halbieren, dann längs in ca. 2cm breite Stifte schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 5cm große Stücke schneiden.



2. Gurken zerdrücken

Die **Gurken** mit der Schnittseite nach unten auf ein Brett legen und mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Nudelholz zerdrücken, bis die Schale aufplatzt. Dann in mundgerechte Stücke schneiden, mit ½TL Salz vermengen und ca. 10Min. in einem Sieb beiseitestellen und abtropfen lassen.



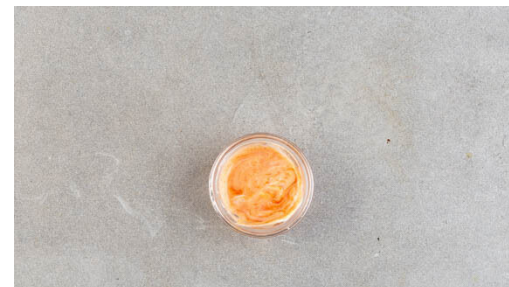
3. Sellerie rösten

Den **Sellerie** mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun und knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit wenden und die Position der Bleche tauschen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



4. Dressing anrühren

Den **Joghurt** mit dem **Limettensaft**, 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen, dann mit den **Gurken** und den **Zwiebelwürfeln** vermengen und mit Pfeffer würzen. Ggf. etwas **Dressing** als Dip für die **Selleriepommes** zurückhalten.



5. Dip anrühren

Die **Brötchen** im Ofen in 3-5Min. goldbraun und knusprig backen, anschließend aufschneiden. Die **Sriracha-Sauce** mit 2TL Honig und 2EL Mayonnaise glatrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. Die **Brötchenhälften** mit dem **Sriracha-Dip** bestreichen und mit den **Burgerpattys** und dem **Gurkensalat** belegen. Die **Burger** mit den **Selleriepommes** und ggf. übrigem **Joghurtdressing** anrichten und servieren.