



High-Protein-Burger mit Bio-Rindfleisch

dazu würzige Selleriepommes



30-40min



2 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ²
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 763kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 59.3g, Eiweiß 39.1g



1. Gemüse schneiden

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



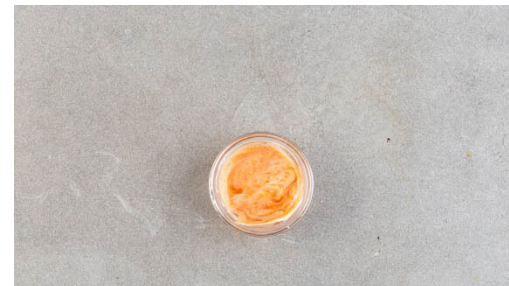
4. Dressing anrühren

Den **Joghurt** mit dem **Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise 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.



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 1 kräftigen Prise Salz vermengen und ca. 10Min. in einem Sieb beiseitestellen und abtropfen lassen.



5. Dip anrühren

Die **Brötchen** im Ofen in 3-5Min. goldbraun und knusprig backen, anschließend aufschneiden. Die **Sriracha-Sauce** mit 1TL Honig und 1EL Mayonnaise glatrühren.



3. Sellerie rösten

Den **Sellerie** mit 1EL Pflanzenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen in 20-25Min. goldbraun und knusprig backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Währenddessen die **Zwiebel** schälen und halbieren. **Eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** wird nicht benötigt. Die **Limette** halbieren und auspressen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.