



High-Protein-Cheeseburger mit Cajun-Dip und grünem Salat mit Mangodressing



unter 20min



1 Portion

Ein herzhafter Burger ist immer was Feines. Vor allem, weil man ihn immer neu erfinden kann! Heute auf dem Menu: saftig gebratenes Hack von Rind und Schwein im High-Protein-Brötchen, geschmolzener Käse, ein köstlich-pikanter Cajun-Dip und ein erfrischender Salat mit Gurken und einem raffinierten Mangodressing. Dazu ist dieser Burger auch noch ohne viel Aufwand ruckzuck zubereitet. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Gurke
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar ³
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 43.6g



1. Gurke vorbereiten

Die **½ des Chutneys** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



2. Patty braten

Das **Hackfleisch** mit ½TL **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu einem **Patty** formen. In einer kleinen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2-3Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt ist, dann wenden, und ca. 1Min. weiterbraten.



3. Käse zugeben

Ca. **⅓ des Käses** auf dem **Patty** verteilen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist.
Tipp: Wer mag, kann auch mehr **Käse** verwenden.



4. Brötchen rösten

1 Burgerbrötchen aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Inzwischen die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack** mit 1½EL Mayonnaise vermischen. **Vorsicht**, die **Gewürzmischung** ist scharf, also ggf. erst wenig hinzufügen und dann an den persönlichen Geschmack anpassen.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Gurken** vermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **Cajun-Dip** bestreichen und mit dem **Patty** und etwas **Salat** belegen. Den **Burger** mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.



6. Sandwich zum Frühstück!

Für ein schnelles Frühstück das übrige Brötchen mit dem restlichen Cheddar zu einem köstlichen Grilled Cheese Sandwich verarbeiten.