



RS Rote-Bete-Feta-Burger

mit Ofenkarotten und Trüffeldip

🕒 30-40min

🍴 4 Portionen

Ein saftiges Patty zwischen zwei Brötchenhälften ist per se schon fast ein Garant für Genuss – und das Konzept Burger ein ewig währender Quell der Inspiration. Fühlst du dich angesprochen? Dann solltest du dir das heutige Exemplar nicht entgehen lassen: Das Patty bastelst du aus Roter Bete und cremigem Feta, aromatisch-würzig wird's mit Basilikum. Dazu servierst du einen luxuriösen Trüffeldip und Italo-Ofenkarottchen. Superb!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum
- 2 Rote Beten
- 200g Feta ³
- 300g Haferflocken ²
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 4 Karotten
- 2 Pck. Trüffelöl
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Küchenreibe

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 854kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Basilikumblätter** und -**stängel** getrennt fein schneiden. Die **Roten Bete** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



4. Dip zubereiten

Die **Basilikumstängel** mit dem **Trüffelöl**, 4EL Mayonnaise und ggf. 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Den **Dip** mit Salz abschmecken.



2. Pattymasse vorbereiten

Den **Feta** grob zerkrümeln und mit der **Roten Bete**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, den **Basilikumblättern**, 1 Ei, **125g Haferflocken**, **2TL Gewürzmischung**, **½TL Salz** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** gut verkneten. Sollte die **Pattymasse** zu feucht sein, ggf. noch etwas Mehl einarbeiten.



3. Karotten backen

Die **Karotten** ggf. schälen und in pommesartige Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **restlichen Gewürzmischung**, **2EL Olivenöl** und **1 kräftigen Prise Salz** vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen backen.



5. Pattys braten

4 gleich große Rote-Bete-Pattys formen und diese in einer großen Pfanne mit **2EL Olivenöl** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun anbraten. Dabei nach dem Wenden ggf. etwas flach drücken und die Hitze reduzieren, falls die **Pattys** zu schnell bräunen. Nebenher die **Burgerbrötchen** zu den **Karotten** aufs Blech geben und 3-5Min. aufbacken.



6. Burger belegen

Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Brötchen** aufschneiden und mit etwas **Trüffeldip** bestreichen, dann nach Belieben mit den **Pattys**, den **Tomaten** und den **Zwiebelstreifen** belegen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Zwiebelstreifen** in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, so werden sie milder. Die **Burger** mit den **Ofenkarotten** und dem **übrigen Dip** servieren.