



## 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 wählender 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-Ofenkaröttchen. Superb!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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 Beten** 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.



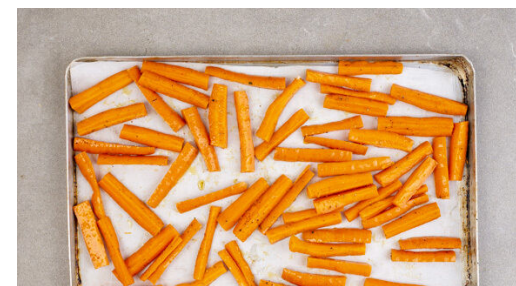
### 2. Pattymasse vorbereiten

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.



### 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.



### 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.



### 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.