



## Burger mit Schweinehack und Roter Bete

dazu knusprige Kartoffelwedges

30-40min 2 Portionen

Australien, das Land Down Under, ist die Heimat von Bären mit Beuteln, Hüten mit Korken – und Burgern mit Roter Bete! Wie, das schmeckt? Und ob! Wenn du heute in deinen saftigen Burger mit würzigem Patty, gekochten Rote-Bete-Scheiben und knusprigen Zwiebelringen beißt, wirst auch du zum Fan des australischen BBQ-Klassikers. Mate, what a beauty!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney<sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>2</sup>
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 1EL Senf<sup>3</sup>
- 2EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1048kcal, Fett 55.3g, Kohlenhydrate 97.2g, Eiweiß 38.3g



### 1. Kartoffelwedges backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen, in dünne Scheiben schneiden, in einem kleinen Topf mit ausreichend Wasser aufkochen und bei starker Hitze abgedeckt ca. 15Min. weich garen. Die **Kartoffeln** in ca. 1cm breite Spalten schneiden, mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 20-25Min. im Ofen backen.



### 4. Zwiebelringe braten

Die **Zwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig braten und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Pattys formen

Die **Zwiebel** schälen und quer halbieren, dann **eine Hälfte** fein würfeln und die **andere Hälfte** in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebelwürfel** mit dem **Hackfleisch**, dem **Chutney**, der **restlichen Gewürzmischung**, 1EL Senf, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verkneten. Die **Hackmasse** in 2 gleich große **Pattys** mit ca. 10cm Durchmesser formen.



### 5. Pattys braten

Die **Pattys** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. gar braten. Währenddessen die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



### 3. Zwiebeln vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 2EL Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebelringe** voneinander trennen, im Mehl wenden und beiseitestellen. Die **Tomaten** in Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Burger belegen

Die **Schnittflächen der Brötchen** mit insgesamt 2EL Mayonnaise bestreichen, dann mit dem **Patty**, der **Roten Bete**, dem **Spinat**, den **Tomaten** und den **Zwiebeln** belegen und mit den **Kartoffelwedges** servieren.