



Grillkäseburger mit Paprika und Spinat

dazu Zwiebelringe, Süßkartoffelpommes & Dips



20-30min



4 Portionen

Dieser Veggieburger hält den höchsten Ansprüchen stand: Zwischen knusprigen Brötchenhälften fühlen sich gebratener Grillkäse, zarter Babyspinat, gegarte Paprikastreifen und panierte Zwiebelringe wohl. Ein mit Harissa angeschärfter sowie ein fruchtiger Paprikadip sorgen für feine Würze und ergänzen die gerösteten Süßkartoffelpommes. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 Zwiebeln
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 400g Grillkäse³
- 1 Pck. Harissa
- 100g Panko-Paniermehl²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 4EL Mayonnaise¹
- 3EL Tomatenketchup
- 3EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Grillpfanne
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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 1204kcal, Fett 62.4g, Kohlenhydrate 113.1g, Eiweiß 44.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Grillkäse** horizontal halbieren und mit **2EL Harissa** einreiben. 1 Ei mit 1 Prise Salz verquirlen.



4. Dips zubereiten

4EL Mayonnaise mit **2TL Harissa oder mehr nach Geschmack** verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, einfach weniger **Harissa** verwenden oder diese ganz weglassen. Die **½ der Paprikastreifen** mit 3EL Ketchup in einem hohen Gefäß pürieren. Den **Spinat** ggf. verlesen.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20Min. backen. Die **Zwiebelringe** voneinander trennen und der Reihe nach in 2EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden. Nach der Hälfte der Backzeit zu den **Süßkartoffeln** auf das Blech geben und mitbacken.



5. Buns & Grillkäse braten

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit insgesamt 2EL Olivenöl bestreichen. Anschließend in einer Grillpfanne bei starker Hitze 1-2Min. knusprig anrösten. Den **Grillkäse** in derselben Pfanne auf beiden Seiten ca. 3Min. kross braten.



3. Paprika garen

Die **Paprikastreifen** in einem kleinen Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 1EL Mehl und je ½TL Salz und Zucker bestäuben und verrühren, dann mit 2EL Essig und 120ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen und 1-2Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Bei geringer Hitzezufuhr bis zum Servieren garen lassen.



6. Burger belegen

Die **unteren Brötchenhälften** nach Belieben mit etwas **Harissa-Mayo** und/oder dem **Paprika-Ketchup-Dip** bestreichen und mit dem **Spinat**, den **restlichen Paprikastreifen**, dem **Grillkäse** und einigen **Zwiebelringen** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen und die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes**, den **übrigen Zwiebeln** und den **restlichen Dips** servieren.