



RS Saftiger Burger mit Rucola und Birne

dazu gebackener Knollensellerie



30-40min



4 Portionen

Es gibt so Tage, da braucht man einfach einen richtig guten Burger. Keine Sorge, wir sind schon zur Stelle! Wenn du in diesen saftigen Patty aus gemischtem Hackfleisch mit würzig-süßem Pflaumenchutney beißt, das weiche Burgerbrötchen kostest und die Aromen von nussigem Rucola, fruchtiger Birne und gebackenem Knollensellerie deinen Gaumen liebken, kannst du alles andere getrost vergessen.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 3 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ³
- 2 Birnen
- 200g Rucola
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

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

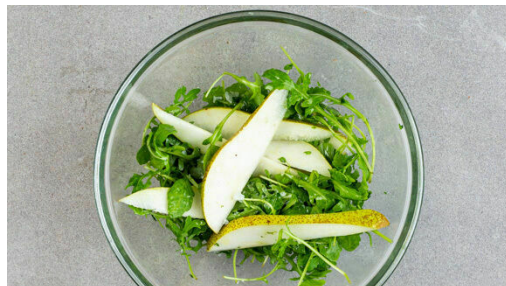
Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 33.2g



1. Knollensellerie backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und erst in ca. 1cm dicke Scheiben, dann in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Mit 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 20-25Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Salat zubereiten

Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Rucola**, 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz vermengen.



2. Pattys formen

Das **Hackfleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer gut verkneten und zu **4 gleich großen, ca. 1cm dicken Pattys** formen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden, die Hälften wieder aufeinanderlegen und im Ofen ca. 3Min. aufbacken.



3. Sauce anrühren

Das **Chutney** mit 4EL Tomatenketchup verrühren.



6. Burger fertigstellen

Die **unteren Brötchenhälften** mit etwas **Rucola-Birnen-Salat** belegen. Mit **1EL Sauce** beträufeln und die **Pattys** darauflegen. Die **restliche Sauce** auf den **Pattys** verteilen und mit den oberen **Brötchenhälften** abdecken. Die **Burger** mit dem **übrigen Salat** und dem **Knollensellerie** servieren. Diesen bei Bedarf noch etwas salzen.