



Madras-Grillkäseburger

mit Minze und Zucchini auf Burgerbrötchen



ca. 30min



4 Portionen

Heute bringen wir Farbe ins Spiel: Der gebackene Käse auf deinem fluffigen Burgerbrötchen leuchtet intensiv madrascurrygelb; gebackene Zucchini, frische Minze und würziger Rucola sind die grüne Fraktion. Im Salat glänzen fruchtige Tomaten und rote Zwiebeln. Genug gesagt: An den Burger, es ist ein Genuss für alle Sinne!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Pck. Madras-Currypulver ³
- 400g Grillkäse ²
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200g Rucola
- 20g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost

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

Kochtipp

Bei Verwendung von zwei Backblechen je nach Ofen ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

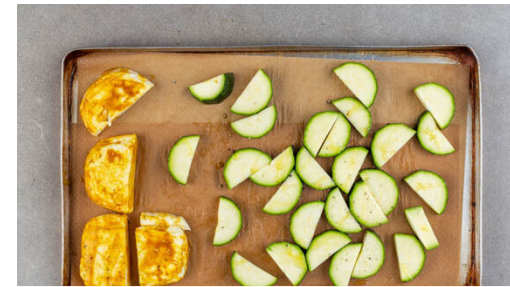
Nährwertangaben pro Portion

Energie 747kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 33.6g



1. Zucchini vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren, in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.



2. Grillkäse verfeinern

Die **½ des Currypulvers** mit 2EL Olivenöl verrühren. Den **Grillkäse** in **je 4 gleich große Stücke** schneiden, im **Curryöl** wenden, sodass er gleichmäßig bedeckt ist, und neben die **Zucchini** auf das Blech legen, ggf. ein zweites Blech verwenden. Den **Käse** mit evtl. **übrigem Curryöl** beträufeln und die **Zucchini** und den **Käse** 12Min. im Ofen backen.



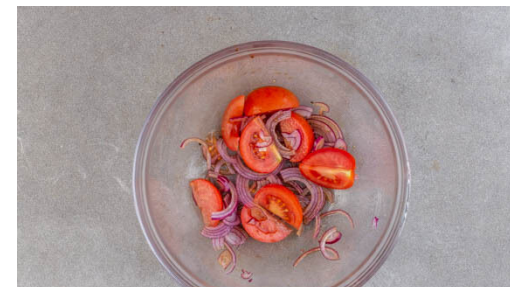
3. Backen

Die **Brötchen** aufschneiden und auf einen Rost legen. Nach Ablauf der 12Min. die **Brötchen** zum **Käse** und der **Zucchini** in den Ofen geben und alles zusammen 3-5Min. backen, bis die **Brötchen** leicht gebräunt und die **Zucchini** gar sind.



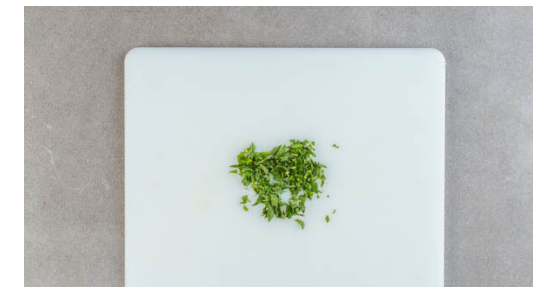
4. Dip zubereiten

2EL Senf und 1EL Honig glatt rühren. Unter ständigem Rühren 2EL Olivenöl zugeben, sodass sich eine cremige Mischung ergibt. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den **Tomaten** und den **Zwiebeln** vermengen. Direkt vor dem Servieren **¾ des Rucola** unterheben und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Minze schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Brötchen** mit dem Dip bestreichen und nach Belieben mit dem **restlichen Rucola**, dem **Käse**, der **Zucchini** und der **Minze** belegen. Die **Burger** mit dem **Salat** anrichten und servieren.