



Madras-Grillkäseburger

mit Minze und Zucchini auf Burgerbrötchen



30-40min



2 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

- 1 Zucchini
- 1 Pck. Madras-Currypulver³
- 200g Grillkäse²
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 100g Rucola
- 10g Minze

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf³
- ½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Backrost

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

Allergene

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

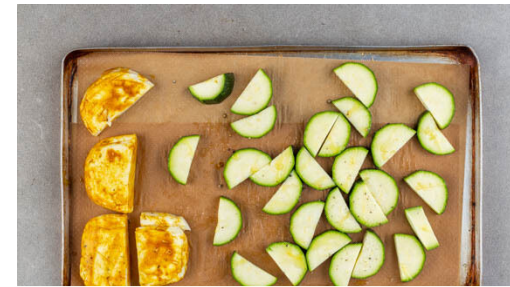
Nährwertangaben pro Portion

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 ½EL Olivenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



2. Grillkäse verfeinern

1TL Currypulver mit 1EL Olivenöl verrühren. Den **Grillkäse** in **4 gleich große Stücke** schneiden, im **Curryöl** wenden, sodass er überall gleichmäßig bedeckt ist, und neben die **Zucchini** auf das Blech legen, mit evtl. **übrigem Curryöl** beträufeln. Die **Zucchini** und den **Käse** 12Min. im Ofen backen.



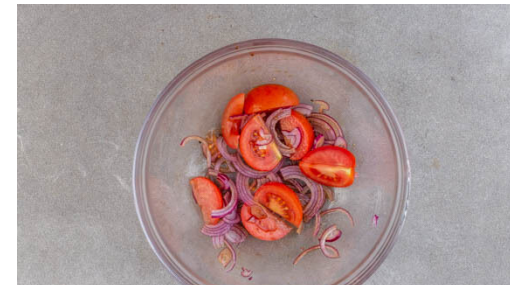
3. Backen

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.



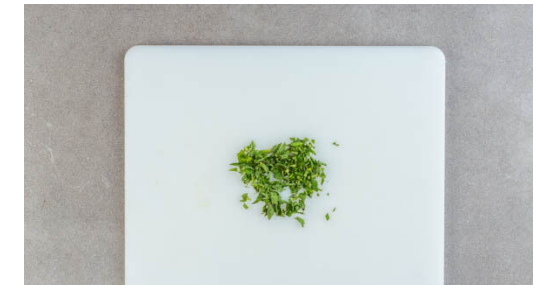
4. Dip zubereiten

1EL Senf und ½EL Honig glatt rühren. Unter ständigem Rühren 1EL Olivenöl zugeben, sodass sich eine cremige Mischung ergibt. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden; die übrige Hälfte wird nicht benötigt. Die **Tomate** in schmale Spalten schneiden. ½EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit den **Tomaten** und den **Zwiebeln** vermengen. Vor dem Servieren **¾ des Rucola** unterheben, 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.