



Burger mit Rinderhack 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 Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 2 Tomaten
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1EL Senf³
- 2EL Weizenmehl²
- 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 1120kcal, Fett 63.9g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 36.5g



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.