



Sauerkraut-Rindfleisch-Burger

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 25min



4 Portionen

Sauerkraut im Burger? Was deutsch klingt, ist tatsächlich amerikanisch inspiriert: Auf der anderen Seite des großen Teichs ist das Reuben-Sandwich ein echter Klassiker. Das übliche Corned Beef haben wir durch saftige Rinderhackpattys ersetzt, die wir auf weiche Burgerbrötchen betten. Deftiges Sauerkraut und geschmolzener Käse vervollkommen den köstlichen Schmaus, der mit einem frischen Salat serviert wird. Enjoy!

Was du von uns bekommst

- 500g Weinsauerkraut
- 2 Tomaten
- 100g Rucola
- 500g Rinderhackfleisch
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 150g geriebener Cheddar ³

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 58.7g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 40.2g



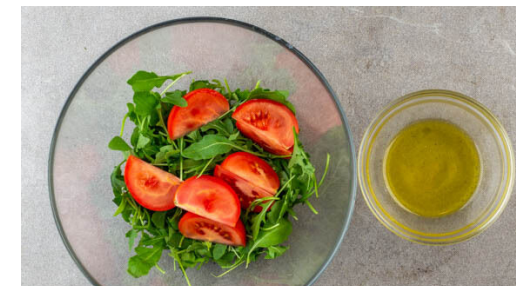
1. Dip anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 4EL Mayonnaise, 2EL Ketchup, 2EL Senf und 2EL Essig zu einem **Dip** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Sauerkraut erwärmen

In einem mittelgroßen Topf das **Sauerkraut** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Nach Geschmack mit Salz würzen.



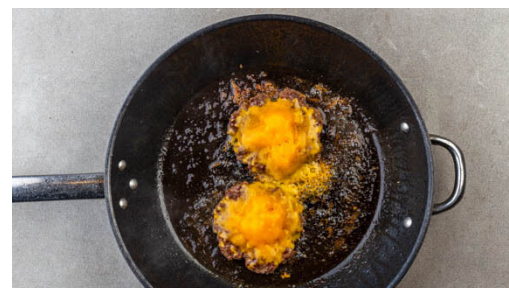
3. Salat vorbereiten

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden und mit dem **Rucola** vermengen. Aus 3EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren. Beides bis zum Servieren beiseitestellen.



4. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 gleich großen Kugeln** formen, diese zu flachen **Pattys** formen. Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten. Inzwischen die **Brötchen** auf dem Ofenrost in ca. 8Min. knusprig aufbacken.



5. Käse schmelzen

Den **Käse** gleichmäßig auf den **Pattys** verteilen, dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, 2EL Wasser in die Pfanne geben und die **Pattys** abgedeckt ca. 1Min. weitergaren, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Belegen und servieren

Die **Brötchen** halbieren, mit dem **Dip** bestreichen und nach Belieben mit den **Pattys** und dem **Sauerkraut** belegen. Den **Rucolasalat** mit dem **Dressing** vermengen und zum **Burger** servieren.