



Sauerkraut-Rindfleisch-Burger

mit Rucola-Tomaten-Salat



ca. 20min



2 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

- 250g Weinsauerkraut
- 1 Tomate
- 50g Rucola
- 250g Rinderhackfleisch
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 75g geriebener Cheddar ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Käse verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 895kcal, Fett 62.5g, Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 40.2g



1. Dip anrühren

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 2EL Mayonnaise, 1EL Ketchup, 1EL Senf und 1EL 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.



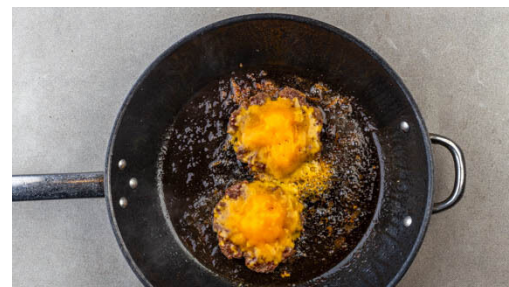
3. Salat vorbereiten

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



4. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **2 gleich großen Kugeln** formen, diese zu flachen **Pattys** formen. Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL 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.