



## High-Protein Rote-Bete-Feta-Burger mit Ei

mit Kräutersauce und gemischem Salat

30-40min 2 Portionen

Oh, das ist ein Burger, wie wir ihn jeden Tag essen könnten! Zwischen die fluffigen High-Protein-Burgerbrötchen bettest du saftige Rote-Bete-Pattys, eine aromatische Feta-Kräuter-Creme mit Minze und Dill, gebratenen Feta und Omelett - ist das zu fassen? Wir versprechen: Das ist ausgesprochen köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 2 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 10g Minze & Dill
- 100g Feta <sup>3</sup>
- 1 Pck. Maisstärke
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- ½TL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Sieb

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 657kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 60.6g, Eiweiß 24.2g



### 1. Rote Bete vorbereiten

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. Die **Raspel** durch ein Sieb oder in einem dunklen Handtuch vorsichtig auspressen. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten und eine Schürze tragen. Die **Rote Bete** mit 1 Prise Salz würzen, gut vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



### 2. Pattymasse zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und sehr fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Die **Rote Bete** erneut auspressen und mit den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** mischen. **1 Ei** trennen und die **Rote Bete** mit dem **Eigelb**, 3EL Mehl sowie Pfeffer verkneten, dabei ggf. mehr Mehl zugeben, bis eine gebundene Masse entsteht. Das **Eiweiß** aufbewahren.



### 3. Pattys braten

Aus der Masse **2 gleich große Kugeln** formen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl stark erhitzen, dann die **Kugeln** in die Pfanne geben und leicht platt drücken. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 1-2Min. knusprig anbraten, dann die **Pattys** in eine Auflaufform geben und 6-8Min. im Ofen backen, bis sie durchgegart sind. Die Pfanne für den **Feta** aufbewahren.



### 4. Feta braten

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Dill**, 1EL Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Einen ca. **1cm breiten Streifen Feta** hinzufügen und mit den **Kräutern** fein pürieren. Den **restlichen Feta** horizontal halbieren, in der **Stärke** wenden und anschließend in der Pfanne auf jeder Seite in ca. 2Min. goldbraun anbraten.



### 5. Eier braten

Das **zweite Ei** und das **übrige Eiweiß** verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Ei** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dabei nicht umrühren. Das **Omelett** wenden und noch 1Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und vierteln. Die **Brötchen** halbieren und ggf. nacheinander mit der Schnittfläche nach unten 1-2Min. knusprig anrösten.



### 6. Burger belegen

Die Schnittflächen der **unteren Brötchenhälften** mit der **Kräutercreme** bestreichen, dann mit den **Pattys**, dem **Feta** und dem **Omelett** belegen und mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken. Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und unter den **Salat** heben. Die **Burger** mit dem **Salat** servieren.