



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

mit Kräutersauce und gemischtem Salat



30-40min



4 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

- 4 Rote Beten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier ¹
- 20g Minze & Dill
- 200g Feta ³
- 1 Pck. Maisstärke
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Weizenmehl ²
- 1TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- 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 639kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 23.9g



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 kräftigen Prise Salz würzen, gut vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



4. Feta braten

Die **Minzeblätter** abzupfen und mit dem **Dill**, 2EL Wasser sowie je 1 kräftigen 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.



2. Pattymasse zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und sehr fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Presse drücken. Die **Bete** erneut auspressen und mit den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** mischen. **2 Eier** trennen und die **Rote Bete** mit den **Eigelben**, 6EL Mehl sowie Pfeffer verkneten, dabei ggf. mehr Mehl zugeben, bis eine gebundene Masse entsteht. Das **Eiweiß** aufbewahren.



5. Eier braten

Die **übrigen Eier** und das **Eiweiß** verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Ei** in einer kleinen Pfanne mit 2TL 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 in 1-2Min. knusprig anrösten.



3. Pattys braten

Aus der Masse **4 gleich große Kugeln** formen. In einer großen Pfanne 2EL 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.



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 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Senf und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und unter den **Salat** heben. Die **Burger** mit dem **Salat** servieren.