



Burger mit gegrillter Paprika

im käseknusprigen High-Protein-Brötchen



ca. 30min



4 Portionen

Burger gehen einfach immer! Und dieses mexikanisch angehauchte Modell macht mit seinen köstlichen Aromen so richtig Appetit. Als cremiger Geselle empfiehlt sich Feta im kulinarischen Reigen, und ausnahmsweise mal ist der Käse nicht einfach so Gast im Burger, sondern kleidet elegant das fluffige High-Protein-Brötchen aus. Auch recht, wir haben nämlich schon riesigen Hunger ...

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 200g Feta ³
- 500g Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 4TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 38.4g



1. Paprika grillen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit 2EL Pflanzenöl beträufeln, salzen und pfeffern und in den Ofen geben. Der Ofen muss dafür noch nicht fertig aufgeheizt sein. Die **Paprika** 13-15Min. grillen, bis sie zu bräunen beginnt.



4. Pattys formen

Das **Hackfleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1TL Salz gründlich verkneten und zu **4 gleich großen Pattys** formen, die etwa den Durchmesser der **Burgerbrötchen** haben.



2. Salsa vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **Tomatenwürfel** und den **Knoblauch** mit 2EL hellem Essig, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und beiseitestellen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis das **Fleisch** gar und schön gebräunt ist.



3. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und mit der Schnittseite nach oben legen. Die **oberen Hälften** mit je ½EL Mayonnaise bestreichen und den **Feta** darüberkrümeln. Die **Paprika** vom Blech nehmen und den Ofen auf 170°C (150°C Umluft) umschalten, ggf. kurz Hitze entweichen lassen. Die **Brötchen** auf das Blech geben und im Ofen 4-5Min. backen, bis sie knusprig sind und der **Feta** weich ist.



6. Salsa fertigstellen

Die **½ der Paprika** in ca. 1cm große Stücke schneiden und mit der **Salsa** vermengen. Die **unteren Brötchenhälften** mit je 1TL Ketchup bestreichen und mit dem **Patty** und der **restlichen Paprika** belegen. Nach Belieben **Tomaten-Paprika-Salsa** darübergeben, mit dem **Käse-Brötchendeckel** abschließen und servieren.