



Mexikanischer High-Protein-Burger vom Schwein

mit Guacamole und Süßkartoffelpommes



20-30min



4 Portionen

Ein saftiger Burger ist einfach immer wieder gut! Und wird so schnell nicht langweilig, denn man kann immer wieder aufs Neue kombinieren. Für diese phänomenale Variante schicken wir dir köstliche Guacamole, die mit einer fruchtig-pikanten Tomatensalsa und herzhaften Pattys aus Schweinehack zwischen die leckeren High-Protein-Burgerbrötchen gepackt wird. Dazu gibt es gebackene Süßkartoffelpommes.

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Peperoni
- 3 Tomaten
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 10g Koriander
- 4 Süßkartoffeln
- 500g Schweinehackfleisch
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, einen Teil der Salsa nicht mit Peperoni würzen.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 35.4g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und in hauchfeine Streifen schneiden.



2. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. Das Kerngehäuse rausschneiden, in ein hohes Gefäß geben und mit der **Sweet-Chili-Sauce** und 2EL Olivenöl pürieren. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Tomatenfruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden und mit der **½ der Zwiebeln** und ca. **⅔ des Korianders** unter das **Püree** mengen. Mit Salz und **Peperoni nach Geschmack** würzen.



3. Pommes backen

Die **Süßkartoffeln** ggf. schälen und in ca. 1 cm breite, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



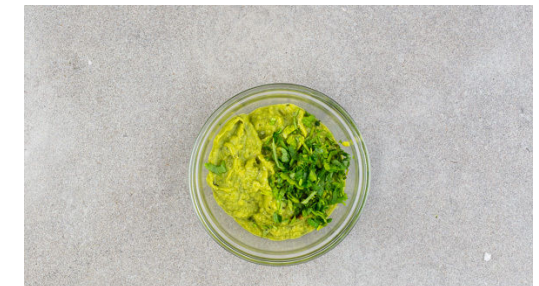
4. Pattys formen

Das **Hackfleisch** mit den **restlichen Zwiebeln** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten, zu **4 gleich großen Kugeln** formen und diese zu ca. 1cm dicken **Pattys** flach drücken.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



6. Guacamole verfeinern

Die **Guacamole** mit dem **restlichen Koriander** verrühren und auf die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** streichen. Die **Burger** mit dem **Fleisch** und etwas **Salsa** belegen und mit den **Süßkartoffelpommes** und der **restlichen Salsa** servieren.