



Italienischer High-Protein-Burger

mit Mozzarella und Gremolata-Pommes



30-40min



4 Portionen

Wenn es Burger aus saftigem Hackfleisch mit Mozzarella und Tomate gibt, kommen alle schnell zu Tisch und wollen zuschlagen. Die Pommes dazu sind die Bombe! Sie werden goldbraun gebacken und mit Gremolata vermischt, einer aromatisch-frischen Kräuter-Würzmischung, die ursprünglich aus der norditalienischen Lombardei kommt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen¹
- 2 Tomaten
- 1 Mozzarella²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 854kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 81.7g, Eiweiß 39.2g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm dünne, pommesartige Stifte schneiden, mit 2EL Olivenöl vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-25Min. goldbraun rösten.



2. Pattys formen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit dem **Hackfleisch**, 1EL Ketchup sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **4 flache Pattys** formen, in der Mitte etwas eindrücken.



3. Gremolata zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronenschale** fein abreiben und mit der **Petersilie**, dem **Knoblauch** und 5EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **abgeriebene Zitrone in Spalten** schneiden.



4. Pommes würzen

Nach Ablauf der Garzeit die **Kartoffeln** gut mit der **Gremolata** vermischen und weitere 5-6Min. im Ofen rösten. Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



5. Toppings vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. Den **Mozzarella** abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen, in sehr feine Streifen schneiden und mit 3EL Ketchup verrühren. Den **Basilikumketchup** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Brötchenhälften** mit dem **Basilikumketchup** bestreichen und nach Geschmack mit den **Pattys**, den **Tomaten** und dem **Mozzarella** belegen. Mit den **Gremolata-Pommes** und den **Zitronenspalten** servieren.