



## Italienischer High-Protein-Burger

mit Mozzarella und Gremolata-Pommes



30-40min



2 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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 1 Tomate
- 1 Mozzarella<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4TL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

## Kochtipp

Mit den übrigen Kräutern z. B. die nächste Nudelsauce verfeinern.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 916kcal, Fett 46.9g,  
Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 44.9g



### 1. Kartoffeln rösten

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



### 4. Pommes würzen

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



### 2. Pattys formen

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem **Hackfleisch**, 1TL Ketchup sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **2 flache Pattys** formen, in der Mitte etwas eindrücken.



### 5. Toppings vorbereiten

Inzwischen die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Mozzarella** abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **1/2 der Basilikumblätter** abzupfen, in sehr feine Streifen schneiden und mit 3TL Ketchup verrühren. Den **Basilikumketchup** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Gremolata zubereiten

Die **1/2 der 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 2EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **abgeriebene Zitrone** in **Spalten** schneiden.



### 6. Pattys braten

Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.