



## Saftiger Burger mit Rind & Birne

dazu gebackener Knollensellerie

🕒 30-40min

🍴 4 Portionen

Es gibt so Tage, da braucht man einfach einen richtig guten Burger. Keine Sorge, wir sind schon zur Stelle! Wenn du in diesen saftigen Patty aus Rinderhackfleisch mit würzig-süßem Pflaumenchutney beißt, das weiche High-Protein-Burgerbrötchen kostest und die Aromen von nussigem Rucola, fruchtiger Birne und gebackenem Knollensellerie deinen Gaumen liebkosen, kannst du alles andere getrost vergessen.

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie<sup>1</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney<sup>3</sup>
- 2 Birnen
- 100g Rucola
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäl器

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

## Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 46.1g, Kohlenhydrate 31.9g, Eiweiß 48.8g



### 1. Knollensellerie backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knollensellerie** schälen und erst in ca. 1cm dicke Scheiben, dann in ca. 1cm breite Stifte schneiden. Mit 2EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und 20-25Min. im Ofen backen. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



### 4. Salat zubereiten

Die **Birnen** längs vierteln, entkernen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Rucola**, 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz vermengen.



### 2. Pattys formen

Das **Hackfleisch** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer gut verkneten und zu **4 gleich großen, ca. 1cm dicken Pattys** formen.



### 3. Sauce anrühren

Das **Chutney** mit 4EL Tomatenketchup verrühren.



### 5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden, die Hälften wieder aufeinanderlegen und im Ofen ca. 3Min. aufbacken.



### 6. Burger fertigstellen

Die **unteren Brötchenhälften** mit etwas **Rucola-Birnen-Salat** belegen. Mit **1EL Sauce** beträufeln und die **Pattys** darauflegen. Die **restliche Sauce** auf den **Pattys** verteilen und mit den oberen **Brötchenhälften** abdecken. Die **Burger** mit dem **übrigen Salat** und dem **Knollensellerie** servieren. Diesen bei Bedarf noch etwas salzen.