



## Deftiger Cheeseburger mit Cajun-Dip

und grünem Salat mit Mangodressing



unter 20min



1 Portion

Ein herzhafter Burger ist immer was Feines. Vor allem, weil man ihn immer neu erfinden kann! Heute im High-Protein-Brötchen: saftig gebratenes Hack von Rind und Schwein, geschmolzener Käse und ein köstlich-pikanter Cajun-Dip. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und einem raffinierten Mangodressing. Dazu ist dieser Burger auch noch ohne viel Aufwand ruckzuck zubereitet. Guten Appetit!

### Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Gurke
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar <sup>3</sup>
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 50g gemischter Salat

### Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße 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 894kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 34.4g, Eiweiß 59.9g



#### 1. Gurke vorbereiten

Die **½ des Chutneys** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.



#### 2. Patty braten

Das **Hackfleisch** mit ½TL **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu einem **Patty** formen. In einer kleinen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2-3Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt ist, dann wenden, und ca. 1Min. weiterbraten.



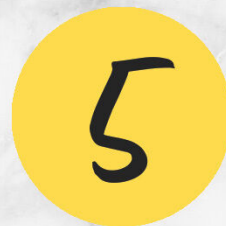
#### 3. Käse zugeben

Ca. **⅓ des Käses** auf dem **Patty** verteilen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2-3Min. weiterbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist.  
**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Käse** verwenden.



#### 4. Brötchen rösten

**1 Burgerbrötchen** aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Inzwischen die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack** mit 1½EL Mayonnaise vermischen. **Vorsicht**, die **Gewürzmischung** ist scharf, also ggf. erst wenig hinzufügen und dann an den persönlichen Geschmack anpassen.



#### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Gurken** vermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **Cajun-Dip** bestreichen und mit dem **Patty** und etwas **Salat** belegen. Den **Burger** mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.



#### 6. Sandwich zum Frühstück!

Für ein schnelles Frühstück das übrige Brötchen mit dem restlichen Cheddar zu einem köstlichen Grilled Cheese Sandwich verarbeiten.