



## Fixer Burger mit Rotkohl-Apfel-Slaw

und aromatischem Mangochutney



ca. 25min



2 Portionen

Vom „Big Apple“ bis in die Stadt der Engel kann sich unsere Burger-Variante garantiert überall in den USA sehen lassen. Schnell und einfach zubereitet, belegst du getoastete Burgerbrötchen mit zartem Schweinehack, einem saftigen Rotkohl-Apfel-Slaw und einem köstlichen Mangochutney. Wer kann da schon widerstehen? Die Kleinen bestimmt nicht!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stück Rotkohl
- 1 grüner Apfel
- 250g Schweinehackfleisch
- 2 Burgerbrötchen<sup>2</sup>
- 1 Pck. Mangochutney

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 31.9g



1

### 1. Rotkohl vorbereiten

Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Rotkohlstreifen** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker für 1-2Min. verkneten, bis sie etwas weicher werden.



2

### 2. Slaw fertigstellen

Den **Apfel samt Schale** grob raspeln und in ein Sieb geben. Sanft auspressen, dann den **Apfel** mit dem **Rotkohl**, 2EL Mayonnaise und 1EL Essig vermengen und den **Rotkohlslaw** mit Pfeffer abschmecken. (Siehe auch Schritt 6.)



3

### 3. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und zu **2 Burgerpattys** formen, die ca. 1cm dick sind. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie braun und knusprig sind. Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne samt Fett weiterverwenden.



4

### 4. Brötchen toasten

Die **Brötchen** aufschneiden und auf der Schnittfläche in der Patty-Pfanne bei mittlerer Hitze in 30-60Sek. goldbraun toasten.



5

### 5. Burger bauen & servieren

Die unteren **Brötchenhälften** mit dem **Chutney** bestreichen, dann ein **Patty** und etwas **Rotkohl-Apfel-Slaw** darauf schichten. (**Tipp:** Wer mag, nimmt noch Ketchup und Mayo dazu.) Die **Burger** mit dem **restlichen Rotkohlslaw** anrichten und servieren.



6

### 6. Fruchtig-knackig

Wenn der Rotkohl-Apfel-Salat noch knackiger sein soll, einfach die Äpfel in streichholzartige Stifte schneiden. Wer keine Mayo mag, kann stattdessen 2EL Olivenöl verwenden und den Säuregehalt mit etwas mehr Essig anpassen.