



RS Beef Burger vom Bio-Rind

mit süßen Zwiebeln und Süßkartoffelpommes



20-30min



4 Portionen

Knusprige Brötchen, saftiges Bio-Rinderhackfleisch und ein würziges Topping aus mit Chutney karamellisierten Zwiebeln - ja, das ergibt einfach einen traumhaft guten Burger! Dazu noch köstliche Süßkartoffelpommes mit einer feinen Orangenmayonnaise, fertig ist dein vollendeter Feierabendschmaus!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 4 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³
- 1 unbehandelte Orange
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Burgerbrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 2TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 32.4g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



2. Süßkartoffelpommes backen

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und in 12-15Min. im Ofen knusprig backen.



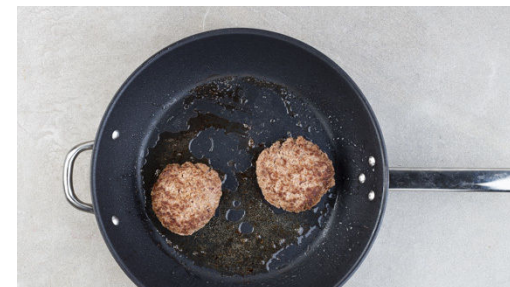
3. Zwiebeln braten

Inzwischen die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 7-8Min. anbraten. Das **Chutney** und 2EL Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** in einer Schüssel warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



4. Dip zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und **1 Hälfte** auspressen. 4EL Mayonnaise mit **3-4TL Orangensaft** sowie **Orangenabrieb nach Geschmack** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit 2TL Senf sowie je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 ca. 1cm dicken Pattys** formen. In der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Pattys** durch sind.



6. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** im Ofen ca. 4Min. aufbacken, dann nach Belieben mit den **Pattys**, den **karamellisierten Zwiebeln** und den **Tomaten** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und dem **Orangen-Mayonnaise-Dip** servieren.