



Saftiger High-Protein-Stroganoff-Burger

mit Pilzen, dazu Gurkensalat



30-40min



4 Portionen

Ganz große Burger-Extravaganza erwartet dich heute! Auf die saftigen Hackfleischpattys aus Rind und Schwein bettest du eine cremige Pilz-Petersilien-Sauce und servierst den fleischgewordenen Traum zwischen High-Protein-Brötchen und mit einem knackig-frischen Gurkensalat. Sensationell!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 500g Champignons
- 10g Petersilie
- 1 große Gurke
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne

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

Allergene

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

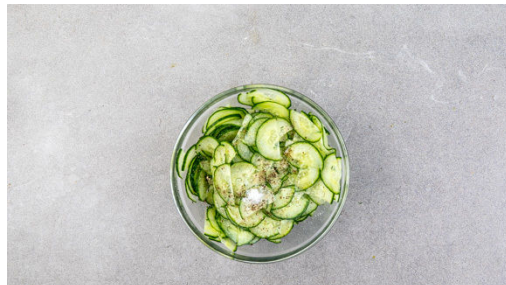
Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 28.0g, Eiweiß 57.8g



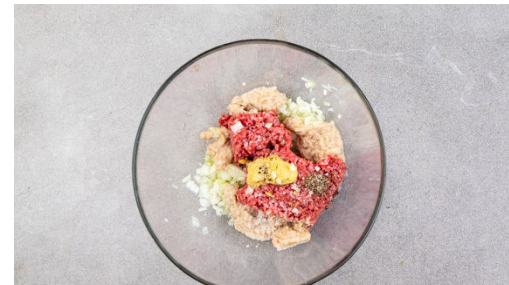
1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Semmelbrösel** in 3-4EL Wasser einweichen.



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und den **Gurkensalat** 5Min. ziehen lassen.



2. Hackfleisch würzen

Das **Hackfleisch** mit der **½ der Zwiebeln**, den **eingeweichten Semmelbröseln** und 2EL Senf verkneten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und zu **4 gleich großen Pattys** formen.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, anschließend auf einem Teller beiseitestellen und abgedeckt ruhen lassen. Die **Burgerbrötchen** 3-4Min. im Ofen aufbacken.



3. Pilze schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



6. Sauce abschmecken

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** dazugeben und 1Min. mitbraten. Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brötchen** mit insgesamt 2EL Senf bestreichen und mit den **Pattys** und der **Pilzsauce** belegen. Mit dem **Gurkensalat** servieren.