



## Saftiger High-Protein-Stroganoff-Burger

mit Pilzen, dazu Gurkensalat



30-40min



2 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

- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 250g Champignons
- 10g Petersilie
- 1 Gurke
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen <sup>1</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>3</sup>
- 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.

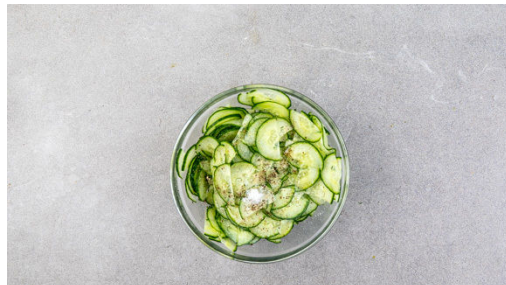
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 56.5g, Kohlenhydrate 28.9g, Eiweiß 58.5g



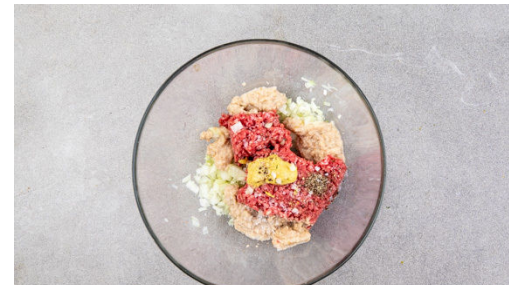
### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **½ der Semmelbrösel** in 2-3EL Wasser einweichen.



### 4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Mit 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 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 1EL Senf verkneten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und zu **2 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 1EL 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 1EL Senf bestreichen und mit den **Pattys** und der **Pilzsauce** belegen. Mit dem **Gurkensalat** servieren.