



Frühstücksburger mit Ei & Speck

dazu indischer Orangenlassi

20-30min 2 Portionen

Morgens sollst du wie ein König speisen! Ein herzhafter Burger mit knusprigem Speck, würzigem Spinat, frischer Tomate und pikanter Sriracha-Sauce kommt da gerade recht! Die Krönung zwischen den Brötchenhälften: mit schmelzendem Käse verfeinertes Omelett. Dazu servierst du einen Lassi mit Joghurt und Orange. Wir sind uns sicher, auch deine Untertanen werden begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Baconscheiben
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier ¹
- 75g geriebener Cheddar ³
- 1 Tomate
- 2 Burgerbrötchen ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe

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 726kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 33.7g



1. Lassi zubereiten

1TL **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** schälen. Die **Fruchtsegmente** auslösen, halbieren und mit dem **Orangenabrieb**, dem **Joghurt**, 150ml Wasser und 1EL Honig oder Ahornsirup in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Den **Lassi** bis zum Servieren kalt stellen.



4. Omelett zubereiten

½EL Butter in der Pfanne schmelzen. Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen, in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. stocken lassen.



2. Bacon braten

Die **Baconscheiben** halbieren und in einer großen Pfanne bei starker Hitze ca. 4Min. braten. Wenden und weitere 2-4Min. braten, bis der **Bacon** schön knusprig ist. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Käse zugeben

Kurz bevor das **Omelett** fertig ist, den **Käse** daraufstreuen, das **Omelett** zusammenklappen und abgedeckt bei geringer Hitze ca. 1Min. erwärmen, bis der **Käse** schmilzt. Währenddessen die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



3. Spinat garen

Den **Spinat** portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit 1 Prise Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.



6. Burger belegen

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden, mit ½EL Butter bestreichen und in einer zweiten großen Pfanne ca. 1Min. anrösten. Das **Omelett**, den **Bacon**, den **Spinat** und die **Tomaten** auf die **unteren Brötchenhälften** geben. Die **oberen Brötchenhälften** mit etwas **Sriracha-Sauce** bestreichen und auf die **Burger** setzen. Den **Lassi** gut umrühren und mit den **Burgern** servieren.