



## 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 <sup>3</sup>
- 1 Pck. Baconscheiben
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 75g geriebener Cheddar <sup>3</sup>
- 1 Tomate
- 2 Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 1 Pck. Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter <sup>3</sup>
- 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.

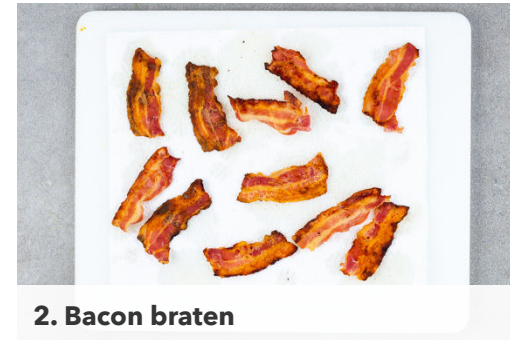
## Nährwertangaben pro Portion

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



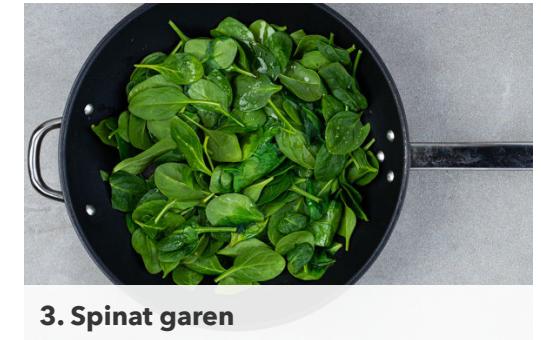
1. Lassi zubereiten

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.



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.



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.



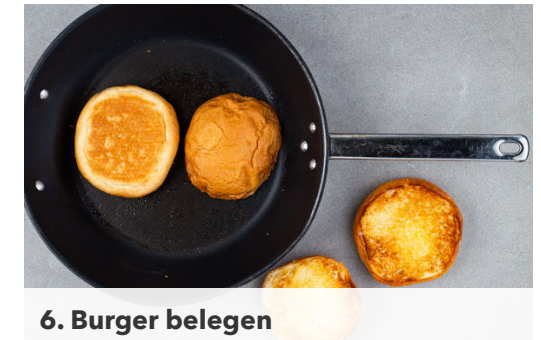
4. Omelett zubereiten

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.



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.



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.