



## Frühstücksburger mit Ei & Speck

dazu indischer Orangenlassi

 20-30min  4 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

- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 2 Pck. Baconscheiben
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>3</sup>
- 2 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>3</sup>
- 2EL 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

2TL **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** schälen. Die **Fruchtsegmente** auslösen, halbieren und mit dem **Orangenabrieb**, dem **Joghurt**, 300ml Wasser und 2EL Honig oder Ahornsirup in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. Den **Lassi** bis zum Servieren kalt stellen.



### 4. Omelett zubereiten

1EL Butter in der Pfanne schmelzen. Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen, in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze 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.



### 3. Spinat garen

Den **Spinat** portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit 1 kräftigen Prise Zucker und je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.



### 6. Burger belegen

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 **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.