



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 ³
- 2 Pck. Baconscheiben
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 4 Bio-Eier ¹
- 150g geriebener Cheddar ³
- 2 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen ²
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 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.

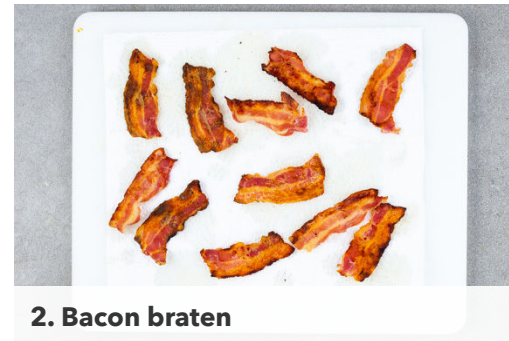
Nährwertangaben pro Portion

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



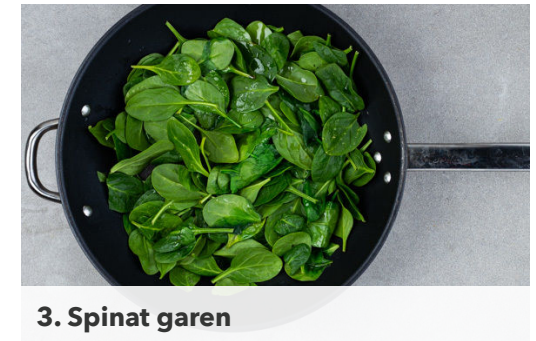
1. Lassi zubereiten

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.



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 ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.



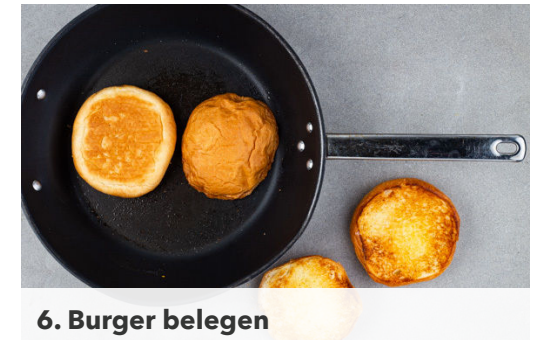
4. Omelett zubereiten

1EL Butter in der Pfanne schmelzen. Die **Eier** mit einer Gabel verquirlen, in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. stocken lassen.



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 **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



6. Burger belegen

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