



Sloppy-Joe-Burger mit Rinderhack

und geröstetem Romanasalat



ca. 40min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Romanasalat
- 1 Tomate
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 4 Burgerbrötchen²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- 3EL Tomatenketchup
- ½TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 32.1g



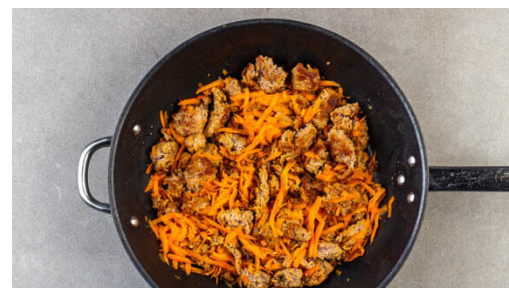
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomate** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Brötchen & Salat rösten

Die **Brötchen** aufschneiden und 3-5Min. im Ofen aufbacken. Die **Brötchen** aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion zuschalten. Die **Salathälften** auf ein Blech ohne Backpapier geben und von allen Seiten mit 1EL Pflanzenöl bepinseln. Den **Romanasalat** 2-3Min. im Ofen grillen, dann wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.



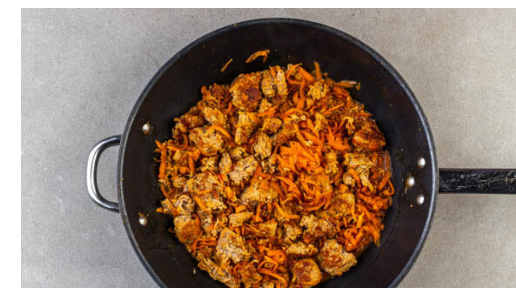
2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit 1TL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun und krümelig braten. Die **Karotten** und den **Knoblauch** zugeben und unter Rühren ca. 3Min. mitbraten, bis die **Karotten** weich sind.



5. Dressing zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 4EL Mayonnaise, 1TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht.



3. Sauce köcheln

Die **½ des Paprikapulvers**, ½TL Salz und 100ml Wasser in die Pfanne rühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten & servieren

3EL Ketchup mit ½TL Senf, ½TL Essig und dem **restlichen Paprikapulver** verrühren und auf die **Brötchenhälften** streichen, dann mit der **Hackfleischmischung** füllen. Die **Salathälften** mit dem **Dressing** und den **Tomatenwürfeln** garnieren und zu den **Burgern** servieren.