



Sloppy-Joe-Burger mit Rinderhack

und geröstetem Romanasalat



ca. 45min



8 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

- 2 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Pck. Romanasalat
- 2 Tomaten
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 8 Burgerbrötchen²
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 8EL Mayonnaise¹
- 6EL Tomatenketchup
- 1TL Senf³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 1-2 Backbleche
- 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 609kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 26.1g



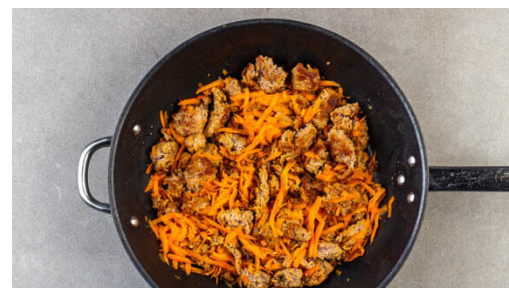
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Romanasalat** jeweils längs halbieren. Die **Tomaten** 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 anschalten. Die **Salathälften** auf 1-2 Bleche ohne Backpapier geben und von allen Seiten mit 2EL Pflanzenöl bepinseln. Den **Romanasalat** 2-3Min. im Ofen grillen, dann wenden und weitere 2-3Min. grillen, bis er leicht gebräunt ist.



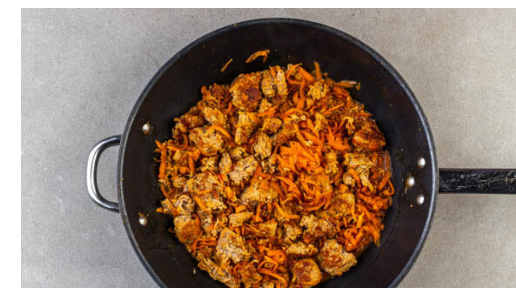
2. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** mit 2TL 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. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



5. Dressing zubereiten

Die **Gewürzmischung** mit 8EL Mayonnaise, 2TL hellem Essig und ½TL Zucker verrühren, dann teelöffelweise Wasser zugeben, bis ein flüssiges **Dressing** entsteht.



3. Sauce köcheln

Die **½ des Paprikapulvers**, 1TL Salz und 150ml 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

6EL Ketchup mit 1TL Senf, 1TL 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.