



Thai-Burger mit gemischtem Hack

und Aubergine, dazu gerösteter Brokkoli



30-40min



2 Personen

Eins ist klar: Ein guter Burger steigt und fällt mit dem Patty. Ideal ist eine Mischung aus Rinder- und Schweinehackfleisch, denn dadurch wird die tolle Boulette nicht nur würzig-deftig, sondern auch besonders saftig. Rote Currypaste, frischer Koriander und gebackene Auberginen verwandeln den zeitlosen Klassiker in eine geschmackliche Fernreise. Schneller und günstiger kommst du nicht nach Thailand!

Was du von uns bekommst

- 1 Aubergine
- 1 Brokkoli
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam^{1,7,11,13}
- 1 rote Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Packung gemischtes Hackfleisch (Rind & Schwein)
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl¹
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen Cashewkerne¹⁵
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen Mayonnaise^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1198kcal, Fett 74.7g, Kohlenhydrate 81.4g, Eiweiß 47.9g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden, jede Scheibe von beiden Seiten mit 1 Prise Salz würzen und 5min. ziehen lassen, dann trocken tupfen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech von beiden Seiten mit etwas Pflanzenöl beträufeln und ca. 20Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** butterweich sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Cashews anrösten

Die **Cashews** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



2. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 14-16Min. im Ofen unter den **Auberginen** rösten, bis der **Brokkoli** appetitlich gebräunt ist. Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und mit den Schnittflächen nach oben während der letzten 3-4Min. mitbacken.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. anbraten. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. 1EL Pflanzenöl mit **2EL Limettensaft** und 1/2TL Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Mayonnaise** mit dem **Limettenabrieb** und 1EL Wasser verrühren.



3. Pattys vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Korianderstängel** fein schneiden und mit den **Zwiebelwürfeln** und dem **Panko-Paniermehl** zum **Hackfleisch** geben. Je nach Schärfewunsch **1/3 bis die 1/2 der Currypaste** sowie 1 kräftige Prise Salz zugeben, alles gut verkneten und **2 gleich große Pattys** formen.



6. Salat zubereiten

Die **übrige Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden und die **1/2 der Zwiebeln** mit den **Cashews** und dem **Dressing** unter den **Brokkoli** mengen. Die **Brötchen** mit der **Mayonnaise** bestreichen, mit den **übrigen Zwiebeln**, den **Auberginen**, den **Pattys** und den **Korianderblättern** belegen und die **Burger** mit dem **Brokkolisalat** servieren.