



BBQ-Cheeseburger von der Pute

in Salatwraps mit Tomaten und Gemüsepommes



ca. 35min



2 Portionen

Wir sind uns über eines sicher: Für einen deftigen Burger braucht man nicht unbedingt Burgerbrötchen. Heute verwendest du knackig-frischen Eisbergsalat statt der klassischen Burgerbuns und füllst ihn mit saftigen, mit Käse überschmolzenen Putenfleischpattys, fruchtigen Tomatenscheiben und würziger BBQ-Sauce. Als Beilage gibt es Süßkartoffel-Karotten-Pommes aus dem Ofen. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 250g Putenhackfleisch
- 75g geriebener Cheddar²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 1½TL Senf³
- 1EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 55.4g, Kohlenhydrate 47.1g, Eiweiß 37.9g



1. Gemüsepommes backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** schälen und in pommesartige, ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in 25-30Min. knusprig backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Backzeit wenden.



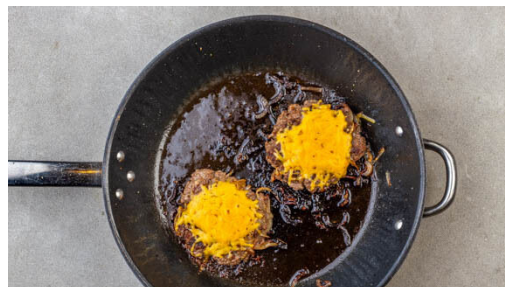
4. Pattys braten

Die **Pattys** auf der Oberseite mit je ½TL Senf bestreichen und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze mit der Senfseite nach unten 2-3Min. anbraten. Dann die **Pattys** wenden, sobald sie beginnen, an den Rändern braun zu werden.



2. Salat & Tomaten schneiden

Ggf. welke Blätter entfernen und den **Salat** vierteln. Das **Salatherz** und ca. die **½ der inneren Blätter der Salatviertel** entfernen, grob klein schneiden und mit 1EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. **Eine Tomate** in **8 Spalten** schneiden und untermengen. Die **übrige Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



5. Pattys belegen

Die **Pattys** mit dem **Käse** belegen, dann vorsichtig 1-2EL Wasser in die Pfanne geben und die **Pattys** abgedeckt weitere 1-2Min. braten. Sobald der **Käse** geschmolzen ist, den Deckel abnehmen und die **Pattys** ggf. weiterbraten, falls sie noch nicht gar sind. Für die **BBQ-Sauce** 2EL Ketchup mit 1EL Balsamicoessig, ½TL Senf und der **½ des Paprikapulvers** verrühren.



3. Pattys zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Hackfleisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, mit den **Zwiebeln** vermengen und zu **2 großen Fleischbällchen** formen. Auf Backpapier legen und mit einer weiteren Lage Backpapier abdecken, dann mit einem Topf oder einer Pfanne die **Fleischbällchen** zu dünnen **Pattys** klopfen.



6. Salatviertel füllen

2 Salatviertel mit je ½EL Mayonnaise sowie der **BBQ-Sauce** bestreichen, dann mit den **Hackfleisch-Käse-Pattys** und den **Tomatenscheiben** belegen. Die **übrigen Salatviertel** als Deckel darüberlegen. Die **Burger** mit den **Gemüsepommes** und dem **Beilagensalat** anrichten und servieren.