



Burger-Bowl mit Bio-Rind & Kartoffelwedges

mit Tomaten-Gurken-Salat & Sriracha-Mayo



ca. 30min



2 Portionen

Lust auf eine Streetfood-Spezialität aus den Staaten? Dafür musst du nicht gleich einen Flug buchen – wir bringen dir diese Leckerei direkt nach Hause. Unsere bunte Bowl mit saftigem Bio-Rinderhack, frischem Tomaten-Gurken-Salat und karamellisierten Zwiebeln wird mit Kartoffelwedges aus dem Ofen serviert und mit Sriracha-Mayo verfeinert. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Tomate
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Eier** (1).

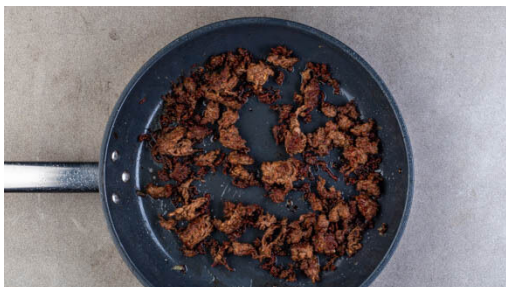
Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 54.5g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 31.3g



1. Gurken einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 2EL hellen Essig mit 1½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen.



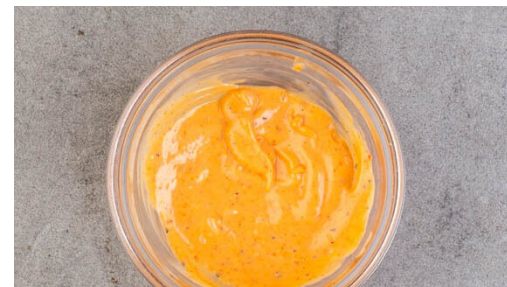
4. Hackfleisch braten

In einer mittelgroßen Pfanne ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Hack** in der Pfanne gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen und unter nur gelegentlichem Rühren in 8-10Min scharf anbraten, bis es stark gebräunt und knusprig ist. Falls gewünscht, überschüssiges **Fett** entfernen.



2. Wedges backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden oder der Länge nach vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Sauce zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise und 1TL Essig verrühren, dabei ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurken** abgießen, dabei **1EL Einlegesud** auffangen und mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zwiebeln karamellisieren

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Zucker bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 4Min. braten, dabei gelegentlich umrühren. Dann den Deckel entfernen und weitere 4-6Min. braten, bis die **Zwiebeln** weich und karamellisiert sind.



6. Salat zubereiten

Die **Tomate** in schmale Spalten schneiden und mit der **Salatmischung**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kartoffelwedges**, das **Hack**, den **Salat** und die **Zwiebeln** in einer Bowl anrichten und mit der **Sauce** garniert servieren.