



Burger-Bowl mit Bio-Rind & Kartoffelwedges

mit Tomaten-Gurken-Salat & Sriracha-Mayo



ca. 30min



4 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

- 2 Gurken
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Tomaten
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große 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 855kcal, Fett 52.9g,
Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 31.7g



1. Gurken einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. 4EL hellen Essig mit 1EL Zucker und ½TL Salz verrühren und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Bis zum Servieren beiseitestellen.



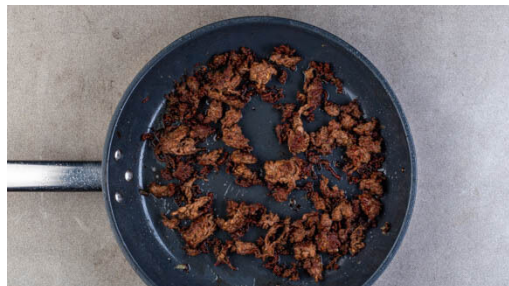
2. Wedges backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden oder der Länge nach vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-25Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



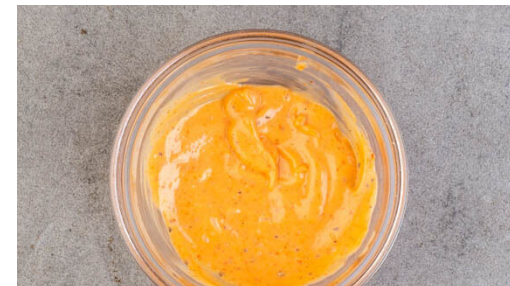
3. Zwiebeln karamellisieren

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1½EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen 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.



4. Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne 1EL 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.



5. Sauce zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise und 2TL Essig verrühren, dabei ggf. etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurken** abgießen, dabei **2EL Einlegesud** auffangen und mit 1EL Pflanzenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** 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.