MARLEY SPOON



# Deftiger Cheeseburger mit Cajun-Dip

und grünem Salat mit Mangodressing

unter 20min 1 Portion

Ein herzhafter Burger ist immer was Feines. Vor allem, weil man ihn immer neu erfinden kann! Heute im High-Protein-Brötchen: saftig gebratenes Hack von Rind und Schwein, geschmolzener Käse und ein köstlich-pikanter Cajun-Dip. Dazu gibt es einen erfrischenden Salat mit Gurke und einem raffinierten Mangodressing. Dazu ist dieser Burger auch noch ohne viel Aufwand ruckzuck zubereitet. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Mangochutney [2]
- 1 Gurke
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 75g geriebener Cheddar [3]
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen [2]
- 50g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

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

**Allergene**
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 885kcal, Fett 57.4g, Kohlenhydrate 32.2g, Eiweiß 59.9g




### 1. Gurke vorbereiten

Die **½ des Chutneys** mit ½EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen und beiseitestellen.




### 2. Patty braten

Das **Hackfleisch** mit **½TL Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu einem **Patty** formen. In einer kleinen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf einer Seite 2–3Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt ist, dann wenden, und ca. 1Min. weiterbraten.




### 3. Käse zugeben

Ca. ⅓ **des Käses** auf dem **Patty** verteilen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 2–3Min. weiterbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Käse** verwenden.




### 4. Brötchen rösten

**1 Burgerbrötchen** aufschneiden und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2–3Min. auf der Schnittseite anrösten. Inzwischen die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack** mit 1½EL Mayonnaise vermischen. **Vorsicht**, die **Gewürzmischung** ist scharf, also ggf. erst wenig hinzufügen und dann an den persönlichen Geschmack anpassen.




### 5. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Gurken** vermengen. Die **Brötchenhälften** mit dem **Cajun-Dip** bestreichen und mit dem **Patty** und etwas **Salat** belegen. Den **Burger** mit dem **restlichen Salat** als Beilage servieren.




### 6. Sandwich zum Frühstück!

Für ein schnelles Frühstück das übrige Brötchen mit dem restlichen Cheddar zu einem köstlichen Grilled Cheese Sandwich verarbeiten.