MARLEY SPOON



# Beef Burger vom Bio-Rind

mit süßen Zwiebeln und Süßkartoffelpommes

20-30min 2 Portionen

Knusprige Brötchen, saftiges Bio-Rinderhackfleisch und ein würziges Topping aus mit Chutney karamellisierten Zwiebeln – ja, das ergibt einfach einen traumhaft guten Burger! Dazu noch köstliche Süßkartoffelpommes mit einer feinen Orangenmayonnaise, fertig ist dein vollendeter Feierabendschmaus!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Mangochutney [2]
- 1 unbehandelte Orange
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Burgerbrötchen [2]

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

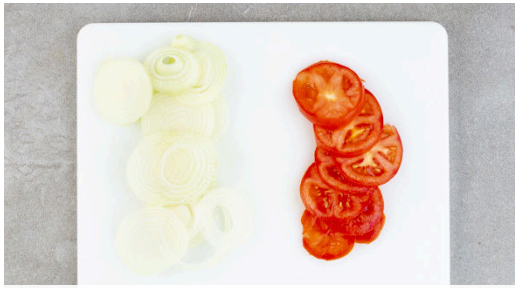
## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 942kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 32.8g



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



### 2. Süßkartoffelpommes backen

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm dünne, pommesartige Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und in 12–15Min. im Ofen knusprig backen.



### 3. Zwiebeln braten

Inzwischen die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 7–8Min. anbraten. Die **½ des Chutneys** und 1EL Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Chutney** verwenden. Die **Zwiebeln** in einer Schüssel warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



### 4. Dip zubereiten

Die **½ der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und **1 Hälfte** auspressen. 2EL Mayonnaise mit **2TL Orangensaft** sowie **Orangenabrieb nach Geschmack** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit 1TL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **2 ca. 1cm dicken Pattys** formen. In der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. braten, bis die **Pattys** durch sind.



### 6. Brötchen aufbacken

Die **Burgerbrötchen** im Ofen ca. 4Min. aufbacken, dann nach Belieben mit den **Pattys**, den **karamellisieren Zwiebeln** und den **Tomaten** belegen. Die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes** und dem **Orangen-Mayonnaise-Dip** servieren.