MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Bete-Burger mit Karottenpommes

und Rote-Bete-Bratlinge mit Spiegelei & Salat

40-50min 8 Portionen

Du stehst total auf Meal Prep? Perfekt, denn hier verwandelst du deine Zutaten in gleich zwei köstliche Gerichte! Am ersten Tag genießt du saftige Süßkartoffel-Rote-Bete-Burger mit leckeren Karottenpommes, und am nächsten Tag hast du im Handumdrehen ein schnelles Mittagessen zubereitet: einfach die Pattys erwärmen, ein Spiegelei braten und mit dem Weißkohl-Karotten-Salat und Joghurt servieren. Einmal kochen, doppelt genießen!

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 4 Knoblauchzehen
- 200g Bio-Semmelbrösel [2]
- 200g junger Gouda, gerieben [3]
- 4 Karotten
- 4 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [5]
- 2 Lauchzwiebeln
- 400g geschnittener Weißkohl
- 2 Becher Joghurt [3]
- 4 Burgerbrötchen [2]
- 4 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Beim Verarbeiten der Roten Bete am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen, da Rote Bete stark färbt. // Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Backzeit tauschen.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4), **Sesamsamen** (5).



1. Pattys vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **Rote Bete** grob reiben. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Gemüseraspel** mit den **Semmelbröseln**, dem **Käse**, der **½ des Knoblauchs**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer gründlich verkneten.



2. Pattys und Pommes backen

Insgesamt **8 Pattys** formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl beträufeln. **2 Karotten** schälen und grob reiben. Die **übrigen Karotten** schälen, in pommesartige, ca. 2cm dicke Stifte schneiden und mit der **½ der Gewürzmischung**, 2TL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein zweites Blech geben und alles ca. 20Min. backen.



3. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des übrigen Knoblauchs**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 1EL Senf, 1TL Zucker, 1TL Salz und etwas Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Weißkohl**, den **Karotten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Joghurt** mit dem **übrigen Knoblauch** und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



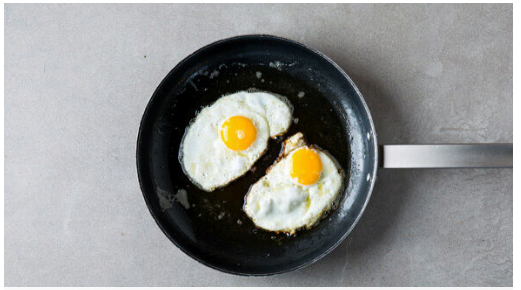
4. Burger fertigstellen

Die **Brötchen** im Ofen 3–5Min. aufbacken. Dann aufschneiden und die Schnittseiten mit etwas **Joghurt** bestreichen. Mit etwas **Salat** und je **1 Patty pro Brötchen** belegen. Die **Burger** mit den **Karottenpommes** servieren. Die **übrigen Pattys**, den **Joghurt** und den **restlichen Salat** für das zweite Gericht im Kühlschrank aufbewahren.



5. Pattys erwärmen

Am nächsten Tag die **übrigen Pattys** mit 2EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 2–3Min. goldbraun und gar braten.



6. Eier braten

In einer zweiten großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel. Die **Spiegeleier** auf den **Pattys** anrichten und mit dem **übrigen Joghurt und Salat** servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**