MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Bete-Burger mit Karottenpommes

und Rote-Bete-Bratlinge mit Spiegelei & Salat

40-50min 4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Bio-Semmelbrösel [2]
- 100g junger Gouda, gerieben [3]
- 2 Karotten
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [5]
- 1 Lauchzwiebel
- 200g geschnittener Weißkohl
- 1 Becher Joghurt [3]
- 2 Burgerbrötchen [2]
- 2 Bio-Eier [1]

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf [4]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße 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.

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte



1. Pattys vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** und die **½ der Roten 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**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer gründlich verkneten.



2. Pattys und Pommes backen

Aus der Masse **4 Pattys** formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Olivenöl beträufeln. **1 Karotte** schälen und grob reiben. Die **übrige Karotte** schälen, in pommesartige, ca. 2cm dicke Stifte schneiden und mit der **½ der Gewürzmischung**, 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Ebenfalls auf das Backblech geben und alles ca. 20Min. backen.



3. Salat zubereiten

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **½ des übrigen Knoblauchs**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, ½EL Senf, ½TL Zucker, ½TL 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.



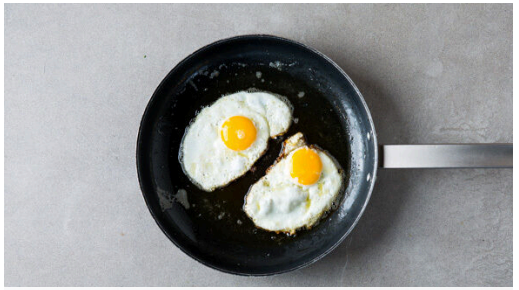
4. Burger fertigstellen

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 1EL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 2–3Min. goldbraun und gar braten.



6. Eier braten

In einer zweiten mittelgroßen Pfanne 1EL 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**