MARLEY SPOON



Beef Burger vom Bio-Rind

mit süßen Zwiebeln und Süßkartoffelpommes

20-30min 4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 4 Süßkartoffeln
- 1 Pck. Mangochutney [2]
- 1 unbehandelte Orange
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Burgerbrötchen [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise [1]
- 2TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

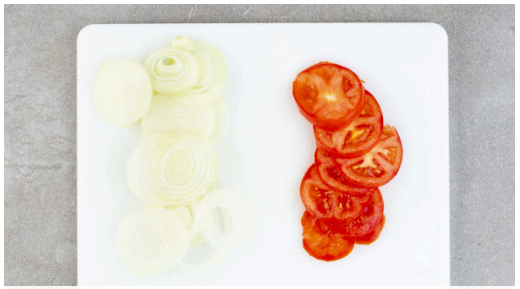
Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große 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 911kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 32.4g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. Die **Tomaten** 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 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, gleichmäßig verteilen und in 12–15Min. im Ofen knusprig backen.



3. Zwiebeln braten

Inzwischen die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 7–8Min. anbraten. Das **Chutney** und 2EL Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** in einer Schüssel warm halten. Die Pfanne aufbewahren.



4. Dip zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und **1 Hälfte** auspressen. 4EL Mayonnaise mit **3–4TL Orangensaft** sowie **Orangenabrieb nach Geschmack** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit 2TL Senf sowie je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **4 ca. 1cm dicken Pattys** formen. In der Pfanne mit 2EL 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.