



## Burger mit Rinderhack und Spiegelei

dazu Knoblauchcreme und Coleslaw mit Apfel



30-40min



2 Personen

Oh Mann, sieht der gut aus, der Burger! Was du heute auf den Teller zauberst, ist ein wahres Gedicht: ein saftiges Rindfleischpatty auf knoblauchiger Sauce, gekrönt von einem herzhaften Spiegelei und begleitet von einem zitronigen Krautsalat. Wer sollte dazu schon Nein sagen?

## Was du von uns bekommst

- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geschnittener Weißkohl
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 vegane Burgerbrötchen<sup>1</sup>
- 2 Bio-Eier<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 51.2g, Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 38.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Pattys formen

Das **Hackfleisch** gut mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten, zu **2 gleich großen Kugeln** formen und diese zu **Pattys** flach drücken, die etwas größer als die **Burgerbrötchen** sein sollten. Die **Burgerbrötchen** halbieren und mit der Schnittseite nach oben im Ofen 3-4Min. knusprig aufbacken. Vor dem Belegen etwas abkühlen lassen.



2. Knoblauchcreme anrühren

Den **Knoblauch** mit **1TL Zitronensaft**, **2EL Mayonnaise** und **1TL Wasser** verrühren und die **Knoblauchcreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit **1EL Pflanzenöl** bei starker Hitze auf jeder Seite **4-5Min.** braten, bis das **Fleisch** schön gebräunt und durchgegart ist. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



3. Salat zubereiten

**2EL Pflanzenöl, 2EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale**, **1TL Zucker** und **1 Prise Salz** zu einem **Dressing** verrühren und mit dem geschnittenen **Weißkohl**, den **Äpfeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Den **Salat** ggf. mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



6. Spiegeleier braten

Die **Eier** aufbrechen und in derselben Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze in **3-4Min.** zu **Spiegeleichern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Burgerbrötchen** nach Belieben mit der **Knoblauchcreme** bestreichen, mit den **Pattys**, den **Tomaten** und den **Spiegeleichern** belegen und mit dem **Salat** servieren.