

Id1762 web

Winter-Burger mit Rotkraut,

Orangenketchup und Süßkartoffeln



30-40min



4 Personen

Über diese Box werden sich die Kleinen freuen, denn es gibt Burger! Saftig gebratene Laibchen werden mit zweierlei Saucen und knackigem Rotkraut zu einem tollen Burger gestapelt. Das Ketchup verfeinern wir mit orientalischem Gewürz und frischer Orange, dazu gibt es karamalisierte Zwiebeln. Süßkartoffel-Schnitze sind die perfekte Beilage und natürlich kann alles mit den Fingern gegessen werden!

Was du von uns bekommst

- Sauerrahm ⁷
- gemischtes Faschiertes
- Hamburgerbrötchen ^{1,6,11}
- Aladins Kaffeegewürz
- Rotkraut
- rote Zwiebel
- Süßkartoffeln
- Orange
- Ketchup

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 725.0kcal, Fett 16.0g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 120.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Süßkartoffeln** waschen, halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden.



2. Süßkartoffeln backen

Die **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit 1EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen. Währenddessen 2TL **Orangenschale** abreiben, eine halbe Orange auspressen. Die andere Hälfte können die Kleinen naschen.



3. Zwiebeln zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Topf mit 1EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei geringer Hitze glasig dünsten. Mit einem Schuss Essig ablöschen und mit 1/2TL Zucker ca. 4-5Min. leicht karamelisieren.



4. Rotkraut zubereiten

Das **Rotkraut** halbieren, den Strunk herauschneiden und Kraut in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz verkneten. Mit Pfeffer, 2EL **Orangensaft** und Essig abschmecken.



5. Burger braten

Faschiertes mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 4 Burger-Laibchen formen. Diese sollten ca. den gleichen Durchmesser wie die Brötchen haben. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl erhitzen. Burger darin von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Anschließend für die restliche Zubereitungszeit ca. 8Min. zu den **Süßkartoffeln** in den Ofen stellen.



6. Burger zusammenstellen

Die **Burgerbrötchen** im Ofen warm werden lassen. **Ketchup** mit 1TL der **Gewürzmischung**, 1-2TL **Orangenschale** und 1EL **Orangensaft** verrühren. Jeweils eine Hälfte des Brötchens mit Ketchup und eine Hälfte mit **Sauerrahm** bestreichen. Den Burger, die **Zwiebeln** und den **Rotkohl** darüber schichten und zusammen mit den **Süßkartoffeln** servieren.