



MARLEY SPOON



Pita-Rindfleisch-Burger mit Tzatziki und Tomaten-Gurken-Salat

 30-40Min.  2 Personen

Diesen Burger kannst du dir so füllen, wie du es am liebsten magst! Mit dem Salat im Brot oder als Beilage daneben spielt keine Rolle, denn lecker wird es so oder so. Zusammen transportieren dich diese saftigen Patties aus Rindfleisch, das knusprige Pita-Brot und das frische Tzatziki in den Sommer.

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- 1 Tomate
- 1 Mini-Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tütchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Rinderhackfleisch vom Bayerischen Fleckvieh
- 1 Becher Rahmjoghurt⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 0.16KG Pitabrot^{1,6,11}
- 0.1KG rote Zwiebeln
- unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 37.1g, Kohlenhydrate 52.0g



1. Burger mischen

Den Backofen auf ca. 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in sehr feine Würfel hacken, ggfs. die **Zwiebel** mit der Küchenreibe reiben. Alles mit dem **Hackfleisch** und dem **Oregano** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Salat mischen

Die **Tomate** vom Strunk befreien und in Würfel schneiden, mit **restlichen Lauchzwiebeln** und **Gurkenscheiben** mischen und alles mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, **1-2TL Zitronenabrieb** und **1-2TL Zitronensaft** abschmecken.



2. Gurke reiben

Die Enden der **Gurke** entfernen und vierteln. **1/4 der Gurke** mit der groben Seite der Küchenreibe in den **Joghurt** reiben, die **restliche Gurke** in feine Scheiben schneiden. Ca. die **Hälfte der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und eine Hälfte in Spalten schneiden, die andere entsaften.



5. Burger braten

Nun aus dem **Fleisch** 4 flache **Burger** formen. Eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl mittelhoch erhitzen und die **Burger** von jeder Seite ca. 4-5Min. braten, bis sie durch sind.



3. Tzatziki mischen

Nun die **Lauchzwiebel** in feine Streifen schneiden und die **Hälfte** unter den **Joghurt** mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Burger zusammenstellen

Die **Pita-Brote** im warmen Ofen für ca. 1-2Min. aufbacken, öffnen und mit **Tzatziki** bestreichen, nach Wunsch etwas **Salat** hinzufügen und mit den **Burgern** füllen. Den **restlichen Salat** mit **Zitronenspalten** separat dazu servieren.