

MARLEY SPOON



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

 30-40Min.  3-4 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 die saftigen Patties aus Rindfleisch, das knusprige Pitabrot und das frische Tzatziki gefühlt direkt in den Sommer.

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Becher Rahmjoghurt ⁷
- 1 Packung Pitabrot ^{1,6,11}
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 663.0kcal, Fett 27.0g, Eiweiß 34.9g, Kohlenhydrate 67.3g



1. Burger vorbereiten

Den Backofen auf ca. 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken oder reiben. Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, der **12/2 des Knoblauchs** und dem **Oregano** gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Salat mischen

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Gurkenscheiben** mischen und den **Salat** mit **1-2TL Zitronenabrieb**, **1-2TL Zitronensaft**, **1EL Olivenöl**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



2. Gurke vorbereiten

Die Enden der **Gurke** abschneiden und die **Gurke** längs vierteln. **1/4 der Gurke** mit der groben Seite der Küchenreibe in den **Joghurt** reiben, die **restliche Gurke** in feine Scheiben schneiden. Ca. die **1/2 der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **zweite Hälfte** auspressen.



5. Burger braten

Aus der **Hackfleischmasse** **3-4 flache Burger** formen und diese in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5Min. braten, bis die **Burger** gar sind.



3. Tzatziki fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und die **1/2 der Lauchzwiebeln** mit dem **restlichen Knoblauch** unter den **Joghurt** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brote füllen

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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**