



## Rote-Bete-Feta-Burger

mit Ei, grüner Mojo und Salat



30-40min



2 Personen

Oh, das ist ein Burger, wie wir ihn jeden Tag essen könnten! Zwischen die Vollkorn-Burgerbrötchen bettest du saftige Rote-Bete-Pattys, eine aromatische Feta-Kräuter-Creme, gebratenen Feta und Omelette – ist das zu fassen? Wir versprechen: Das ist oberlecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Rote Bete
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier<sup>3</sup>
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>
- 15g frischer Dill, Minze & Petersilie
- 2 Vollkorn-Burgerbrötchen<sup>1,6,7,11</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Packung gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Speisestärke
- Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 708.0kcal, Fett 42.6g, Eiweiß 29.2g, Kohlenhydrate 49.3g



1. Rote Bete vorbereiten

Den Backofen auf 160°C Umluft (180°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und grob raspeln. Die **Raspel** durch ein Sieb oder in einem dunklen Handtuch vorsichtig auspressen. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Handschuhen arbeiten und eine Schürze tragen. Die **Rote Bete** mit 1 Prise Salz würzen, gut vermengen und ca. 5Min. ziehen lassen.



4. Feta braten

Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie**, dem **Dill**, 1EL Wasser sowie Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Einen ca. **1cm breiten Streifen Feta** hinzufügen und mit den **Kräutern** fein pürieren. Den **restlichen Feta** horizontal halbieren, in etwas Speisestärke wenden und anschließend in der Pfanne auf beiden Seiten goldbraun anbraten.



2. Pattymasse zubereiten

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch Presse drücken. Die **Rote Bete** erneut auspressen und mit den **Zwiebeln** und dem **Knoblauch** mischen. **1 Ei** trennen und die **Rote Bete** mit dem **Eigelb**, 3EL Mehl sowie Pfeffer verkneten, dabei ggf. mehr Mehl zugeben, bis eine gebundene Masse entsteht. Das **Eiweiß** aufbewahren.



5. Eier braten

Das **zweite Ei** und das **übrige Eiweiß** verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Ei** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. braten, dabei nicht umrühren. Das **Omelette** wenden und noch 1Min. braten, dann aus der Pfanne nehmen und vierteln. Die **Brötchen** halbieren und ggf. nacheinander mit der Schnittfläche nach unten 1-2Min. knusprig werden lassen.



3. Pattys braten

Aus der **Pattymasse 2 gleich große Kugeln** formen. In einer mittelgroßen Pfanne 1-2EL Olivenöl stark erhitzen, dann die **Kugeln** in die Pfanne geben und leicht platt drücken. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. knusprig anbraten, dann die **Pattys** in eine Auflaufform geben und 6-8Min. im Ofen backen, bis die **Pattys** durchgegart sind. Die Pfanne für den **Feta** aufbewahren.



6. Burger belegen

Die Schnittflächen der unteren **Brötchenhälften** mit der **Kräutercreme** bestreichen, dann mit den **Pattys**, dem **Feta** und dem **Omelette** belegen. 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig und den **Senf** mit Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und unter den **Salat** heben. Die **Burger** mit dem **Salat** servieren.