



## Low-Carb-Burger „Mexiko“

mit Rindfleisch, dazu Karottenpommes



30-40min



3-4 Personen

Lust auf Burger, aber bitte Low Carb? Dann bist du hier genau richtig, denn heute wird der saftige Rindfleischburger mit Käse und einer superleckeren Bohnenfüllung zwischen knackig-frische Salatblätter gebettet. Dazu gibt es geröstete Karotten aus dem Ofen. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Tomatenketchup <sup>9</sup>
- 10g frischer Koriander
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 5 Karotten
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Gouda <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 749.0kcal, Fett 41.6g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 43.6g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 4. Karotten rösten

Die **Karotten** schälen und der Länge nach sechsteln. Mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und 1 Prise Zucker einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 15-18Min. rösten, bis die **Karotten** knusprig sind.



### 2. Bohnensalsa zubereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Die **1/2 der Bohnen** mit der **1/2 der Zwiebeln** und der **1/2 des Knoblauchs** mischen, dann die **Sweet-Chili-Sauce**, den **Ketchup** und **Koriander nach Geschmack** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Salat schneiden

Den **Salatstrunk** abschneiden und die **Salatblätter** abziehen. Die **Salatblätter** in insgesamt **8 Stapeln** übereinander legen und in Größe der **Pattys** zuschneiden. Die **Salatabschnitte** in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1-2EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



### 3. Pattys formen

Die **restlichen Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken und mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **restlichen Knoblauch** und dem **Rinderhack** vermengen. Nach Belieben mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann **4 gleich große Pattys** formen.



### 6. Pattys braten

Die **Burger** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten. Jedes **Patty** auf einen **Salatstapel** legen, mit dem **Käse** und der **Bohnen salsa** belegen und mit einem weiteren **Salatstapel** bedecken. Mit den gerösteten **Karotten** anrichten und servieren.