

MARLEY SPOON



Mediterraner Burger mit Mozzarella und Ofen-Kartoffeln

 20-30min  2 Personen

Wir lieben doch alle Burger! Saftiges Rindfleisch, gegrillte Zucchini, zarter Mozzarella und fruchtige Tomaten lassen jedes Herz höher schlagen. Der mediterrane Touch sorgt außerdem noch für ein kleines Urlaubsfeeling - das können wir in den kalten Tagen doch alle gut gebrauchen!

Was du von uns bekommst

- 7
- 1,11

Was du zu Hause benötigst

- Balsamicoessig ¹⁷
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Grillpfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 48.9g



1. Kartoffeln zubereiten

Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Kartoffeln** waschen und mit Schale in 2cm dicke Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen und im Rohr 20-22Min. backen. Einmal wenden. 5Min. vor Backende die **Brote** aufbacken.



4. Fleisch braten

Nun eine Grillpfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen. Die **Laibchen** darin von jeder Seite ca. 2-3Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt beiseite stellen. Zwischendurch den **Mozzarella** in Scheiben schneiden.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen den Strunk der **Tomate** keilförmig ausschneiden und die **Tomate** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchinienden** entfernen und die **Zucchini** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und pressen oder fein hacken.



5. Zucchini braten

Die Fleischpfanne, wenn nötig, auswischen, dann erneut auf hohe Stufe erhitzen. Die **Zucchinischeiben** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten, sodass schöne Grillstreifen entstehen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit dem **Knoblauch** vermischen, dann daraus 2 gleichgroße **Laibchen** formen und mit der Handfläche etwas flachdrücken, sodass die **Laibchen** so breit sind, wie die **Brote**.



6. Burger belegen

1EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und **Ketchup** verrühren. **Fladenbrote** aufschneiden und mit der Sauce bestreichen. **Brothälften** mit **Fleisch**, **Zucchinischeiben**, **Tomaten** und **Mozzarella** belegen und zum **Burger** zusammenstellen. Ein paar Tropfen gutes Olivenöl auf den **Mozzarella** geben. **Burger** mit den **Kartoffeln** und evtl. übrigen **Zucchinischeiben** servieren.