

# MARLEY SPOON



## V2: Saftiger Burger mit Bio-Rind und Feta

mit gebackener und marinierter Bete



ca. 30min



2 personen

Mit dieser Dreifaltigkeit des guten Geschmacks machst du heute alle glücklich: Die hübsche Chioggia-Bete passt geschmacklich einfach himmlisch zu gerösteten Walnüssen und einer leichten Feta-Minzcreme. Feta findet sich auch im saftigen Burgerpatty mit Bio-Rindfleisch wieder, und statt klassischer Fritten gibt es gebackene gelbe Betepommes vom Blech. So geht Wohlfühlessen: einfach und mit viel Genuss!

## Wat je van ons krijgt

- 1 chioggabiet
- 2 gele bieten
- 100g feta <sup>7</sup>
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g walnoten <sup>15</sup>
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 100g mesclun
- 2 briochebroodjes <sup>1,3,7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- ei <sup>3</sup>
- ½tl mosterd <sup>10</sup>
- 50ml melk <sup>7</sup>
- peper en zout
- 5g suiker
- 45ml olijfolie
- 30ml azijn
- 5ml balsamicoazijn <sup>17</sup>

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1102kcal, vet 71.9g, koolhydraten 65.2g, eiwit 46.9g



### 1. Chioggia-Bete einlegen

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorverwarmen. De **Chioggia-Bete** schillen en in mogelijkst dunne Scheiben schneiden. 2EL hellen Essig mit 1EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz gut verrühren und mit der **Chioggia-Bete** vermengen. **Tipp:** Für extra dünne Scheiben eine Mandoline verwenden.



### 4. Fetacreme pürieren

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **restlichen Feta**, der **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung** und 50ml Milch in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren, dabei ggf. mehr Milch angießen, falls die **Fetacreme** zu dickflüssig ist.



### 2. Gelbe Beten backen

Die **gelben Beten** ebenfalls schälen und in ca. 1cm dicke, pommesähnliche Stifte schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen in 22-25Min. goldbraun backen.



### 5. Salat zubereiten

Die **Tomate** halbieren und **eine Hälfte** in dünne Scheiben, die **andere Hälfte** in 4 Spalten schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 1EL Olivenöl mit 1TL Balsamicoessig, ½TL Senf und 1 Prise Salz verrühren. Die **Tomatenspalten**, die **Gurken** und den **Feldsalat-Mix** unter das **Dressing** heben. Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



### 3. Pattys formen

Den **Feta** zerkrümeln. Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das **Hackfleisch** mit **¼ des Fetas**, der **griechischen Gewürzmischung**, dem Eigelb und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten. **2 ca. 1cm flache Pattys** formen und in der Mitte etwas eindrücken. Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten und herausnehmen. Die Pfanne aufbewahren.



### 6. Pattys braten

Die **Pattys** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten. Den **Dill** fein schneiden. Die **Burger** mit der **Fetacreme**, den **Tomaten** und den **Pattys** belegen. Mit der **übrigen Fetacreme**, den **zweierlei Beten** und dem **Salat** auf Teller verteilen. Die **Beten** mit dem **Dill** sowie den **Walnüssen** garnieren und servieren.