



V1: Saftiger Feta-Rindfleisch-Burger

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 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 ⁷
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g walnoten ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- 100g mesclun
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

Wat je thuis nodig hebt

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

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 auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Chioggia-Bete** schälen und in möglichst dünne 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.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**