



Burger mit Rotkohl-Orangen-Salat

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl, frisch	0.25 St.
Orangen	1 St.
Wildpreiselbeeren	5 EL
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Rucola	20 g
Mozzarella	1 St.
Schweinehackfleisch	500 g
Piment	
Zimt	
Laugenbrötchen	4 St.
Senf	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. Rotkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. In einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten. Orange heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird, und durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen. Den dabei austretenden Saft auffangen.
2. In einer Schüssel 4 EL Preiselbeeren mit Orangenschale, 2 EL Öl und Orangensaft verrühren. Salzen, pfeffern und mit Rotkohl vermengen. Zugedeckt ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten Orangenfilets untermengen.
3. Rucola waschen und abtropfen lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Hackfleisch mit Piment und Zimt vermengen und 4 Patties aus der Masse formen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties ca. 6 Min. anbraten. Mit Mozzarella belegen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 4 Min. schmelzen lassen.
5. Laugenbrötchen halbieren und mit Senf und Preiselbeeren bestreichen. Nach Belieben mit Rotkohl-Orangensalat, Rucola und Burgerpattie mit Mozzarella belegen. Brötchenoberseite daraufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	746 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	39 g