



Hausgemachte Burger mit Süßkartoffelpommes

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Öl	4 EL
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Pizzateig mit Tomatensauce	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Mayonnaise	5 EL
Barbecuesauce	4 EL
Honig	1 TL
Strauchtomaten	2 St.
Mini Romana	1 St.

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und längs in Stifte schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Stärke, Salz und Pfeffer mischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. Pizzateig abrollen und zu einer großen Kugel formen, Tomatensauce anderweitig verwenden. Teigkugel vierteln, Burgerbrötchen daraus formen und auf einem zweiten Backblech ca. 15 Min. backen.
3. In der Schüssel Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen. Aus der Masse 4 Burgerpatties formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Patties von beiden Seiten ca. 5 Min. braten.
4. In einer Schüssel Mayonnaise mit Barbecuesauce und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter vorsichtig abtrennen, waschen, und trocken schütteln.
5. Burgerbrötchen aus dem Ofen nehmen, halbieren und nach Belieben mit Dip, Salat, Tomate und Burgerpatties belegen. Süßkartoffelpommes zum Burger servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1277 kcal
Kohlenhydrate	143 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	58 g