Pink-Burger mit Sommer-Steak

Zeit gesamt
2h 30min

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rote Bete Saft	150 ml
Hefe, frisch	25 g
Zucker	0.5 TL
Olivenöl	2 EL
Weizenmehl Typ 550	250 g
Salz	
Sesam, weiß	1 TL
Mango	1 St.
Rucola	50 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Schweinenackensteaks, mariniert	600 g
Knoblauchsauce	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Grill

1. In einem Topf Rote-Bete-Saft lauwarm erwärmen. Hefe mit Zucker hineinbröseln, verrühren und ca. 10 Min. gehen lassen. Olivenöl, Mehl und Salz hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1,5 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig erneut durchkneten und in 4 Teile teilen. Die Stücke zu Kugeln formen und auf einem Backblech mit Backpapier zugedeckt erneut ca. 30 Min. gehen lassen. Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Burger-Brötchen im Backofen ca. 15 Min. backen.

3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Rucola waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und in Ringe teilen. Schweinesteaks auf dem vorheizten Grill goldbraun rösten.

4. Die Burger-Brötchen aufschneiden, mit Knoblauchsauce bestreichen. Steaks auflegen und mit Rucola, Mango und roter Zwiebel toppen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	665 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	28 g