

Paleo Süßkartoffel-Burger

VORBEREITEN

50
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Burger

Für die Süßkartoffeln

2 große Süßkartoffeln
2 Esslöffel Kokosöl
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für die Burger

450 g Rinderhackfleisch
2 Salatherzen
2 Tomaten
1/4 Salatgurke
1 Zwiebel
4 Esslöffel Balsamico-Creme
1 Esslöffel Kokosöl

Besonderes Zubehör

Holzspieße

Warum deine Burger ab heute keine Buns mehr brauchen? Na, weil es Süßkartoffeln gibt! Nach einer heißen halben Stunde im Ofen sind die süßlichen Knollen wie dafür gemacht Rindfleischpatty, Salat, Tomate, Gurke und Zwiebel einzurahmen und alle Köstlichkeiten der Paleo-Stapelware sicher zu verpacken.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Süßkartoffeln Knollen waschen, Enden abschneiden und Süßkartoffeln in fingerdicke Scheiben schneiden. Kokosöl schmelzen und Knollen rundherum damit einstreichen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Backblech auslegen. Im heißen Ofen 35-40 Minuten goldbraun backen.

- 3 -

Für die Burger Rinderhackfleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und zu gleichmäßigen Kugeln formen. Vorsichtig mit den Fingern platt drücken, sodass fingerdicke Patties entstehen.

- 4 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Patties von beiden Seiten 3-4 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder wenden. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einschlagen und beiseitestellen.

- 5 -

Salatblätter vom Strunk lösen. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

- 6 -

Pro Burger zwei Süßkartoffelscheiben eng nebeneinander legen. Mit Salatblätter, Patty, Gurke, Tomate und Zwiebelringen belegen. Balsamico-Creme darüberträufeln. Je nach Größe mit 1-2

Paleo Süßkartoffel-Burger

Süßkartoffelscheiben toppen und mittig mit einem Holzspieß fixieren.

- 7 -

Vorgang mit restlichen Zutaten wiederholen und zu Burgern zusammenbauen.