



Rezept

Poulet-Erbesen-Burger

Viele Proteine und viel Gemüse, sehr ausgewogen

45 Min

Aktive Zeit



44 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

POULET-ERBSEN-BURGER

100 g Erbsen (gefroren)

200 g Bohnen (gefroren) **Saison**

1 Zwiebel **Saison**

800 g Kartoffeln (festkochend)

3 Knoblauchzehen

500 g Poulethackfleisch

1 Ei

1.5 EL Salz

1/2 EL Paprikapulver

1 Zweig Rosmarin

3 EL Rapsöl

1/2 Bund Petersilie

2 EL Creme Fraiche

1 EL grober Senf

1/4 TL Muskatnuss

Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht

- 1 Zwiebel und 1 Knoblauch fein hacken. Mit Poulethackfleisch, Erbsen, Eier, 1 EL Salz, Paprikapulver und Rosmarinnadel gut mischen und ca. 4 Burger formen.
- 2 Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Scheiben schneiden. Auf die Hälfte von einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (die andere Hälfte für die Bohnen welche später dazu kommen freilassen). Die Kartoffeln kräftig Salzen und 1 EL Rapsöl darauf verteilen. Zwei Knoblauchzehen schälen und mit den Kartoffeln aufs Backblech legen.
- 3 Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 20 Min.
- 4 Nach 20 Min. das Backblech herausnehmen, die Bohnen auf der freien Seite des Backblechs verteilen und nochmals ca. 15 Min. im Ofen backen. Die Bohnen mit den Kartoffeln in einer Schüssel geben.
- 5 Die Knoblauchzehen mit der Creme Fraiche, Senf, Muskatnuss und Petersilie zu einer Sauce mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 In einer Bratpfanne etwas Öl heiss werden lassen, die Burger nacheinander ca. 4 Min. pro Seite braten.