



Oliver Petszokat

Paleo Burger: Hackfleisch mit Bacon, Süßkartoffeln und selbstgemachter Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger: Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

250 g Hackfleisch (Rind & Schwein) Die große weiße Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in große Ringe schneiden und beiseite stellen, die andere Hälfte fein hacken. Das Hackfleisch mit Eiern, Sojasauce, Tomatenmark und den klein geschnittenen Zwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons putzen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Avocado von Schale und Kern befreien und salzen. Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Bacon in einer Pfanne knusprig ausbraten. Salat waschen, trocken schleudern und zwei große Blätter abziehen.

6 Baconstreifen
1 Knolle frische Rote Bete
5 Weiße und braune Champignons
1 Blatt Eisbergsalat
1 reife Avocado
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone
5 Eier
3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise: Öl, Ei, Essig, Senf und Salz nacheinander in ein hohes Gefäß füllen. Den

1 Ei Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und anmachen. Nun langsam hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

¼ TL mittelscharfer Senf (ohne Zucker)
200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Essig
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffeln: Die Süßkartoffeln waschen und von den Enden befreien. Nun mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Anschließend in den Ofen geben und kross werden lassen.

Paleo Burger: Hackfleisch mit Bacon in ein Salatblatt füllen, Süßkartoffeln und selbstgemachte Mayonnaise daneben drapieren und servieren.