

Hackfleisch mit Bacon, Süßkartoffeln und Mayonnaise

Für zwei Personen

Für den Burger:

250 g gemischtes Hackfleisch	6 Baconstreifen	1 Knolle frische Rote-Bete
5 weiße Champignons	5 braune Champignons	1 Blatt Eisbergsalat
1 reife Avocado	1 weiße Zwiebel	1 Zitrone
5 Eier	3 EL Tomatenmark	2 EL Sojasauce
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei	$\frac{1}{4}$ TL mittelscharfer Senf	200 ml Sonnenblumenöl
1 TL Essig	1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	Salz
-----------------	------

Für den Burger:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

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.

Für die Mayonnaise:

Öl, Ei, Essig, Senf und Salz nacheinander in ein hohes Gefäß füllen. Den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und anmachen. Nun langsam hochziehen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

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.

Oliver Petszokat am 09. Oktober 2017