



# Pumpkin-Burger mit Zwiebelringen

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
50min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Hackfleisch, gemischt | 600 g |
| Salz                  |       |
| Pfeffer, schwarz      |       |
| Äpfel, grün           | 1 St. |
| saure Sahne           | 150 g |
| Mayonnaise            | 100 g |
| Kapern                | 2 EL  |
| Hokkaidokürbis        | 200 g |
| Zwiebeln, gelb        | 1 St. |
| Mini Romana           | 1 St. |
| Öl                    | 3 EL  |
| Honig                 | 1 EL  |
| Hamburgerbrötchen     | 4 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Aus der Masse mit den Händen 4 jeweils gleich große, ungefähr daumendicke und ca. 150 g schwere Patties formen. Zum Temperieren beiseitestellen.
2. Apfel waschen, nach Belieben schälen und fein raspeln. In einer Schüssel Apfel mit saurer Sahne und Mayonnaise verrühren. Kapern hacken und zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kürbis waschen, Enden abschneiden, halbieren und mithilfe eines Löffels das Kerngehäuse entfernen. Kürbishälften anschließend in schmale Spalten schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dicke Ringe schneiden. Salat waschen, trocken tupfen und grob zerpfeifen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kürbis darin ca. 3–5 Min. unter Wenden braten. Mit Honig beträufeln und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.
5. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Patties darin von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend Zwiebelringe zugeben und auf niedriger bis mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 6 Min. fertig garen.
6. Burgerbrötchen halbieren und auf dem Grill oder Toaster kurz rösten. Beide Hälften mit der Apfelcreme bestreichen. Unterseiten mit Salat, Patties, Zwiebelringen und Kürbis belegen. Brötchenoberhälften daraufklappen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 869 kcal |
| Kohlenhydrate  | 45 g     |
| Eiweiß         | 35 g     |
| Ballaststoffe  | 3 g      |
| Fette          | 62 g     |