

# Paleo-Burger mit Süßkartoffel-Pommes und Paleo-Ketchup

## Für zwei Personen

### Für die Paleo Burger:

300 g Hackfleisch, vom Rind	1 Ananas	1 große, rote Zwiebel
1 kleine Zwiebel	100 g gemahlene Mandeln	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Oregano, getrocknet	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Chili-Pulver
2 EL Rapsöl	Salz	bunter Pfeffer

### Für die Guacamole:

2 reife Avocados	$\frac{1}{2}$ Limette	1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe	1 Tomate	Salz, bunter Pfeffer

### Süßkartoffelpommes:

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

### Für den Ketchup:

600 ml passierte Tomaten	1 EL Akazienhonig	3 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfen Senf	1 Prise Salz	1 Knoblauchzehe
1 Prise Nelkengewürz	2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Oregano
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	Salz, bunter Pfeffer

Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und erhitzen.

Für den Ketchup die passierten Tomaten, den Akazienhonig, den Apfelessig, den Senf, eine Prise Salz, die Knoblauchzehe, das Nelkengewürz, das Tomatenmark, den Oregano, den Rosmarin und den Thymian in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und für 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Für die Guacamole die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Nacheinander längs und quer anritzen, so dass in den Avocado-Hälften kleine Rauten entstehen. Die Avocados aushöhlen und die Avocado-Stückchen mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Die Tomate halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die rote Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und zusammen mit dem abgezogenen Knoblauch und dem Fruchtfleisch der Tomate fein würfeln. Anschließend unter die Avocado-Masse rühren. Abschließend den Saft der Limette auspressen, hinzufügen, salzen und pfeffern.

Für die Süßkartoffelpommes die Süßkartoffeln waschen und mit Schale in schmale Streifen schneiden. Für zwei Minuten in der Fritteuse kross frittieren. Kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und für weitere sieben Minuten goldbraun frittieren.

Für den Paleo Burger die Ananas mit dem Ananasschneider von der Schale sowie dem Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein schneiden. Die rote Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie Kernen befreien und klein schneiden. Die kleine Zwiebel ebenfalls abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch und dem Ei, den gemahlten Mandeln, dem Chilipulver, dem Paprikapulver, dem Oregano, der gehackten Petersilie, der Chilischote, dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Anschließend aus dem Fleischteig zwei Pattys formen.

In zwei Pfannen je einen Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und leicht braun anbraten.

Den Paleoburger mit den Süßkartoffelpommes und dem Paleoketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Fassbender am 08. Juni 2015