



## Farmburger mit Sweet-Potato-Fries und selbst gemachtem Ketchup.

### Zutaten

#### Zubereitung Ketchup

(ergibt 1 Flasche à ca. 3,5 dl)

- 400 g sehr reife Tomaten oder Pelati
- 1 rote Zwiebel
- 20 ml Rotweinessig
- 25 g Rohrzucker
- 1 Messerspitze Chilipulver
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung Sweet-Potato-Fries

- 3 bis 4 grosse Süsskartoffeln (ca. 400 g)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- ½ EL Paprikapulver
- 1 TL Salz

#### Zubereitung Burger

- 4 Stück FINDUS Farmburger
- Öl zum Anbraten
- 4 Burgerbrötchen
- 1 Avocado
- 8 Salatblätter
- 1 Tomate
- ½ einer Salatgurke

### Zubereitung

#### Auf einen Blick.

Hauptgericht für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

#### Ketchup schnell selbst machen.

Die Tomaten in Würfel schneiden, die Zwiebel fein hacken. Alles mit dem Essig und dem Zucker aufkochen. Das Chilipulver begeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit einem Stabmixer oder im Mixer pürieren und in eine sterilisierte Flasche füllen.

#### Süsskartoffeln vorbereiten.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süsskartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in einer Schüssel mit dem Öl, dem Paprikapulver und dem Salz vermengen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Süsskartoffeln darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen in der Ofenmitte ca. 35 Minuten goldbraun backen.

#### Die Burger braten und mit Gemüse auffrischen.

Die Avocado, die Tomate und die Gurke in Scheiben schneiden, den Salat rüsten. Die Burger im heissen Öl auf jeder Seite 7 bis 8 Minuten anbraten. Die Burgerbrötchen im Backofen oder in einer Bratpfanne goldgelb anrösten und mit den Burgern, dem Salat und dem Gemüse belegen.