

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
498 kcal

KOHLENHYDRATE
50,5 g

FETT
14,0 g

EIWEISS
39,7 g

BALLASTSTOFFE
11,2 g

Hamburger

Zubereitung (25 Min.)

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit den Semmelbröseln, dem Senf, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Hackfleisch geben und alles zu einem geschmeidigen Fleischteig vermengen. Mit feuchten Händen einen Burgerpattie formen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Burger langsam von beiden Seiten durchbraten.
3. In der Zwischenzeit aus Senf, Tomatenketchup, saurer Sahne und Petersilie eine Soße rühren und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Tomaten in Scheiben, die Schalotte und die Paprika in Ringe schneiden.
5. Das Roggenbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten 2-3 Minuten auf dem Grill anrösten. Anschließend die Schnittfläche mit der Soße bestreichen.
6. Den Salat mit den Tomaten, Paprika und den Zwiebeln auf der unteren Brötchenhälfte verteilen, nach Belieben mit einem Klecks saure Sahne beträufeln. Den gebratenen Burger darauflegen und noch eine Schicht Zwiebeln, Tomaten, Salat und Soße darüber geben. Den Burger sofort servieren.

Zutaten

Burgerpattie

125 g Rinderhackfleisch, mager
1 EL Vollkornsemmelbrösel
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Tomatenmark
1 TL Rapsöl, zum Braten
Salz
Pfeffer

Belag

2 Salatblätter, nach Wahl
1/2 Paprika, gelb (ca. 80 g)
2 Cocktailstrauchtomaten (ca. 60 g)
1 Schalotte (ca. 20 g)
1 Roggenbrötchen
1 Klecks saure Sahne 10 % Fett

Soße

1 1/2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Süßer Senf
1 1/2 TL Tomatenketchup
1 TL Saure Sahne 10 % Fett
Salz
Pfeffer
Gemüsebrüh-Pulver
Paprikapulver