Beef Burger

Zutaten

- 20 g Kopfsalat
- 40 g Essiggurkerl
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Tomaten
- 25 g Koriander
- 125 g Trinkwasser
- 500 g Rindsfaschiertes
- 200 g Burgerbrötchen
- 10 g Frischkäse <10% Fett
- 1 Beutel Maggi Fix für Faschiertes
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 20 g Mayonnaise
- 20 g Kren aus dem Glas

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Essiggurkerl in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.
3. MAGGI Fix für Faschiertes in Wasser einrühren. Rindsfaschiertes und Koriander zugeben und gut mischen. Aus der Masse 4 Laibchen formen.
4. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Laibchen darin von beiden Seiten jeweils 5 Min. braten.
5. Sesambrötchen im Backofen knusprig aufbacken. Frischkäse mit Mayonnaise und Kren verrühren. Die Brötchenhälften damit bestreichen.
6. Die Brötchenunterseiten mit Kopfsalat und Gurkenscheiben belegen. Die Laibchen darauf geben und mit Zwiebelringen und Tomatenscheiben belegen. Brötchenoberseite auflegen und die Burger warm servieren.

Nährwerte

Kohlenhydrate	43,53 g
Energie	580,41 kcal
Fett	29,3 g
Eiweiß	35,23 g

30 Minuten

4 Stück