

Smart Burger

Rezept für 4 Personen



Nährwert / Portionen 470 kcal

Zubereitung

Zutaten Smart Burger

- 200 g Rindhackfleisch
- 1/2 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1/2 Sellerie
- 1 Lauchstange
- 1 g Pfälzer-Karotte
- Handvoll Peterli
- 1 Ei
- 1 Weggli oder Toast
- 4 Stk. Vollkorn-Brötchen
- 6 Blätter Eisbergsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 1/3 Gurke
- 1/4 Rettich

Zutaten Comeback-Sauce

- 160 g Blanc battu
- 40 g Sambal Oelek
- 40 g Ketchup
- 15 g Dijon-Senf
- 15 g Sojasauce
- Paprika
- je nach Geschmack Peperoncini rot

Zubereitung Smart Burger

Zwiebel, alle Karotten und Sellerie schälen. Eine Karotte zur Seite legen und den Rest in feine Würfel schneiden. Lauch halbieren, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Peterli fein hacken.

Weggli in kleine Stücke zerreißen und in kaltem Wasser einweichen. Das Hackfleisch, Gemüsewürfel, Petersilie und das eingeweichte Weggli in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Ei hinzufügen und alles erneut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kühlstellen.

Die Brötchen halbieren und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Den Rucola und Eisbergsalat waschen, letzterer in grobe Blätter zupfen. Die Gurke in Scheiben schneiden, Rettich schälen und zusammen mit der zur Seite gelegten Karotte fein raffeln.

Die Burger-Masse vierteln und aus jedem Teil flache Pattys formen. Die Pattys in einer Bratpfanne im Öl langsam anbraten, bis sie durch und goldbraun sind.

Die getoasteten Brötchenscheiben mit der Burgersauce bestreichen und den Burger mit Salat, Gurke, Rettich und Karotten zusammensetzen.

Zubereitung Comeback-Sauce

Für die Sauce Peperoncini fein schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce in die Schüssel geben und gut vermengen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.