

Deutschlank Burger Rezept von Achim Sam

Rezept für 1 Personen

200 g festkochende Kartoffeln
200 g Hokkaidokürbis (entkernt)
1½ EL Rapsöl, Salz, Pfeffer
Paprikapulver (rosenscharf)
90 g mageres Rinderhackfleisch
1 XXL-Vollkorn-Burgerbun (75 g)
20 g Tomatenketchup
15 g Eisbergsalatblätter
1 Tomate
50 g Gewürzgurken

48 % KH, 4 % BST, 27 % F, 21 % EW



© Eising Studio für ZS Verlag

1. Backofen auf 225 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und waschen, Kürbis waschen. Beides wie Pommes in dicke Stifte schneiden. Mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und in einer ofenfesten Form verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.
2. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und 2 flache runde Burgerpattys daraus formen. In einigen Tropfen Öl in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite ca. 5 Min. braun braten.
3. Burgerbuns waagrecht halbieren, Schnittflächen mit Tomatenketchup bestreichen. Salat waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken längs in dünne Scheiben schneiden.
4. Untere Hälften der Burgerbuns auf Teller setzen und nacheinander mit Salat, Burgerpattys, Tomate und Gurken belegen. Die oberen Hälften darauflegen. Die Kartoffel- und Kürbispommes ebenfalls auf den Tellern anrichten.



Mehr Rezepte in:

"Deutschlank - Das Kochbuch" von Achim Sam

ZS VERLAG
R. Rezept