

SELBST GEMACHTE HAMBURGER

Zutaten für 1 Person

100 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Quark
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast (ungetoastet)
1 EL zuckerfreier Ketchup
2 Blätter Eisbergsalat
1 Tomate
¼ rote Zwiebel
1 Scheibe junger Gouda vom Stück



Info

Warum kein Weißbrot?
Weil der Burger mit Vollkorntoast noch intensiver schmeckt und sogar gesünder ist.

Zubereitung

Das Hackfleisch mit dem Quark, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten, formen und die flachen Küchlein ausbraten.

Die Toastscheiben in der Zeit mit Ketchup, zerpfücktem Eisbergsalat, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen.

Vom Käsestück ein paar dünnere Scheiben abschneiden und auf die Hackmasse legen. So lange in der Pfanne lassen, bis der Käse verlaufen ist.

Raus damit, auf den Gemüseberg legen, noch ein paar Tropfen Ketchup, die obere Toastscheibe darauf und zubeißen!

Zubereitungsweise: mittel, Zeit: 20 Min.

pro Burger: 500 kcal, 37 g E, 23 g F, 34 g KH

