



Hamburger mit selbstgemachten Vollkorn-Burgerbrötchen



Zubereitungszeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad:

Zutaten

(für 6 Patties)

- › 750 g mageres Rinderfaschiertes
- › 1 TL Paprikapulver
- › Salz und Pfeffer nach Geschmack
- › Gewürze nach Geschmack (z.B. Knoblauch, Paprika, Tabasco ...)
- › Blattsalat nach Wahl (z.B. Eisbergsalat oder Römersalat)
- › Gemüse zum Belegen nach Wahl:
 - z.B. Tomaten- und Gurkenscheiben
 - eingelegte Gürkchen, Zwiebel etc.
- › fettarme Saucen nach Wahl:
 - z.B. Remoulade (Rezept siehe Online), zuckerfreies Ketchup, ...
- › Selbstgemachte Vollkorn-Burgerbrötchen (siehe Rezept)

Zubereitung

Zubereitung des Burgers:

Faschiertes mit feuchten Händen gut verkneten. In 6 gleichgroße Kugeln teilen - je Patty ca. 125g - und zu gleichmäßigen Patties formen. Alternativ kann dafür auch eine Burger-Presse verwendet werden. Rohe Patties Salzen und Pfeffern, mit weiteren Gewürzen nach Wahl bestreuen. Patties bei starker Direkthitze auf den Grill legen, Deckel schließen und ca. 5 Minuten grillen. Sie sollten sich danach leicht vom Grillrost lösen lassen. Patties wenden und für ca. weitere 5 Minuten grillen. Die Patties vom Grill nehmen und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Zusammenstellen des Burgers:

Die untere Hälfte des selbstgemachten Vollkorn-Burgerbrötchens mit Blattsalat belegen. Ein Hamburgerpatty auf den Salat geben. Mit Tomaten- und Gurkenscheiben bzw. weiterem Gemüse nach Wahl belegen. Etwas selbstgemachte FCS-Remoulade und/oder andere Saucen darauf verteilen. Die obere Hälfte des Burgerbrötchens darauf legen.

Servieren:

Den Burger sofort servieren und nach Wunsch mit einem Beilagensalat aus frischem Gemüse oder einer kleinen Menge der bevorzugten Beilage wie Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte je Hamburger (inkl. Burger-Brötchen)

Kcal	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	davon MCT-Fett*
433 kcal	37,7 g	56,7 g	4,1 g	-

* 4,1 g Langkettige Fettsäuren (= 8,5% der Energie)

Zuckerbarometer



TIPP:

Der Hamburger kann durch die verschiedensten Toppings aufgepeppt werden. Als Beilage eignet sich ein Beilagensalat aus frischem Gemüse, selbstgemachten Pommes aus dem AirFrier oder Kartoffelwedges vom Grill. Dazu einfach die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in einer geeigneten Form auf dem Griller braten, bis sie durchgegart sind.