Low-Carb-Burger

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
50 g	geriebene Mandeln
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer
4	Kohlrabi, je ca. 300 g
1 Bund	Sommerkräuter, z.B. Basilikum, Peterli, Schnittlauch
0.5	Knoblauchzehe
150 g	saurer Halbrahm
50 g	Mayonnaise
2 EL	HOLL-Rapsöl
0.5	rote Zwiebel
1	Tomate
60 g	Salatgurke
4	Salatblätter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

554	kcal
40 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Tipp

Als Brötchen-Ersatz beim Low-Carb-Burger eignen sich neben Kohlrabi auch grosse Fleischtomaten oder «Rondini» – eine kugelrunde Zucchetti-Sorte.

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Mandeln gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Fleisch 4 Burger formen.

2. Kohlrabi schälen und jeden Kohlrabi waagrecht halbieren. Die Kohlrabischeiben im Salzwasser oder Dampf knapp weich kochen.

3 Die Kräuter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. Knoblauch und Kräuter mit dem sauren Halbrahm und der Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Kohlrabischeiben in der Hälfte des Öls kurz anbraten und anschliessend warm stellen. Die Burger in der Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten.

5 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomate und Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden und leicht salzen.

6 Auf 4 Kohlrabischeiben etwas Salat verteilen und mit Tomaten belegen. Die Burger darauf anrichten und mit Sauce, Gurke und Zwiebeln belegen. Mit den restlichen 4 Kohlrabischeiben abdecken und die Burger servieren.