

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 kugelförmige Zucchini-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.



Meine Wahl.

- 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.