Kalbsburger mit Mango, Koriander, Zwiebel und Limetten-Mayonnaise

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min
Aktivzeit: 45 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Gehacktes vom Schweizer Kalb
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
60 g	getrocknete Mangos
3	Frühlingszwiebeln
0.5 Bund	Koriander
2	Eier
1	Weggli vom Vortag (in Wasser eingeweicht und ausgedrückt)
1	unbehandelte Limette (Saft und abgeriebene Schale)
3 1/2 EL	Mayonnaise
4	Sesambrötchen
4	Salatblätter nach Belieben

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

520	kcal
43 g	Eiweiss
40 g	Kohlenhydrate
20 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mangos in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein und Koriander grob hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit den Eiern und dem eingeweichten Weggli sehr schnell und kräftig vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.

3 Limettensaft und -schale mit der Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sesambrötchen halbieren und kurz auf dem Grill rösten.

4 Brötchenhälften mit der Limettenmayonnaise bestreichen, mit Salatblättern belegen und je einen Burger daraufsetzen. Nach Belieben mit Korianderblättern belegen, zweite Brötchenhälfte daraufgeben und servieren.
Dazu passt ein gemischter Salat.