Kleine Tomaten-Burger

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

300 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1 Bund	Basilikum
0.5	Knoblauchzehe
0.5 dl	kalt gepresstes Rapsöl
20 g	Pinienkerne
20 g	geriebener Sbrinz
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
1 EL	Paprikapulver
2 EL	Senf
1 EL	HOLL-Rapsöl
22 Stück	grosse Cherrytomaten

Nährwerte

1 Stück enthält ca.:

63	kcal
3 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
5 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Auch Basilikumpesto aus dem Glas eignet sich prima für die Tomaten-Burger, wenn die Zeit knapp ist.

Zubereitung

1 Basilikum vom Stiel zupfen, dabei kleine dekorative Blätter beiseitelegen. Restliche Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum, Knoblauch und Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Pinienkerne beifügen und erneut pürieren, dann in eine Schüssel geben. Sbrinz untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zwiebel schälen, sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Paprikapulver und Senf beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und sehr gut mischen. Aus der Hackfleischmasse 22 kleine Taler formen.

3 In einer Bratpfanne im heissen Öl die Hackfleischtaler auf jeder Seite 2?3 Minuten braten.

4 Tomaten waschen, die Unterseite leicht anschneiden, anschliessend die Tomaten waagrecht halbieren. Den unteren Teil der Tomaten mit etwas Pesto beträufeln, die Hackfleischtaler darauflegen, mit etwas Pesto bestreichen und mit einem Basilikumblatt belegen. Den oberen Tomatenteil daraufsetzen und mit einem Zahnstocher fixieren.