



DER GESUND & AKTIV-BURGER

Zutaten

Brötchen

- 1 Ei
- 30 g Frischkäse (Ziege)
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Sesam

Belag

- 80 g Rinderhack
- 2 Prisen Salz und Pfeffer
- 10 g Paprika
- 20 g rote Zwiebel
- 1 Blatt Kopfsalat
- 2 EL Avocado
- 1 TL Frischkäse (Ziege)
- 1/2 TL Zitronensaft
- Knoblauch



Zubereitung

Für die „Brötchen“, auch „Oopsies“ genannt, das Ei trennen und das Eigelb mit dem Frischkäse und dem Salz verrühren. Das Eiweiß mit einer kleinen Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelb-Frischkäsemasse heben. Die Mischung in zwei gleich große Portionen teilen und beide Portionen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Einen Oopsie mit Sesam bestreuen. Bei 150 °C für ca. 25 Minuten backen, bis die Burgerbrötchen eine goldene Farbe annehmen. Abkühlen lassen.

Das Rinderhack für die Burger mit Salz und Pfeffer würzen und in eine runde Form bringen. Ca. 2 cm Höhe sind optimal. Auf dem heißen Grill den Burger zunächst ca. 5 - 6 Minuten grillen. Lässt er sich leicht vom Rost lösen, kann er gewendet werden. Erneut für ca. 4 - 5 Minuten grillen. Anschließend vom Grill nehmen und ruhen lassen, während die Oopsies auf dem Rost für 2 - 3 Minuten getoastet werden. In der Zwischenzeit Paprika und Zwiebel in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Frischkäse verrühren. Den ersten Oopsie (ohne Sesamsamen) auf einen Teller legen, mit der Avocado-Creme bestreichen, das Salatblatt und anschließend den Burger darauf legen. Zwiebel- und

Paprikascheiben darauf stapeln und zum Abschluss den zweiten, mit Sesamsamen bestreuten Oopsie oben auf das Türmchen legen. Nach Bedarf mit einem Schaschlikspieß fixieren.

Wer mag, legt zusätzlich 1 - 2 Scheiben dünn geschnittenen Ziegenkäse auf seinen Burger. Ein frischer Salat eignet sich hervorragend als Begleiter.

Rezeptvariation

Für eine vegetarische Variante kann der Rindfleischbratling sehr gut durch gegrilltes Gemüse, zum Beispiel Auberginen-, Paprika- oder Zucchinischeiben, ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert

Oopsies sind kohlenhydratarme „Brötchen“ aus Ei und Frischkäse. Sie können nach Belieben mit Kräutern oder geraspeltetem Gemüse verfeinert oder auch mit Käse bestreut werden.

