



Bagel-Burger

Dieser raffinierte Burger bringt Abwechslung auf den Tisch



Portionen
4



Zubereitungszeit
30 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 4 Salatblätter
- ½ Bund Rucola
- 2 Tomaten
- ½ Avocado
- 2 Gewürzgurken
- 2 EL Mayonnaise
- 500 g Rinderhackfleisch
- 4 Bagel (oder Burger-Brötchen)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 8 Stk. Hochland Schmelz Scheiben „Toast Scheiben“
- 2 EL BBQ-Sauce

ZUBEREITUNG

1. Salatblätter und Rucola waschen, trockenschleudern und in große Stücke zupfen, dicke Stiele entfernen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden. Gewürzgurken sehr klein würfeln und mit der Mayonnaise mischen.
2. Rinderhackfleisch (ohne viel Kneten) zu 4 flachen Burger-Pattys formen. Bagel quer halbieren und in einer Pfanne oder in einer Grillpfanne ohne Fett auf den Schnittflächen hell anrösten. Öl in die Pfanne geben. Burger-Pattys von beiden Seiten je 2 Minuten braten oder grillen. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Bagelunterseiten mit Gurkenmayonnaise bestreichen sowie mit Salat und Avocado belegen. Burger-Patty auflegen, mit Hochland Toast Scheiben, Tomaten und Rucola belegen. Bageloberseite mit BBQ-Sauce bestreichen und auflegen.

Tipp

Je nach Geschmack die Pattys „Medium“, „Rare“ oder „Well Done“ anbraten: Nach 4 Minuten Garzeit sind die Burger-Pattys rosa gebraten, nach weiteren 2 Minuten gerade eben durch, aber noch sehr saftig.



Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 3121,5 kJ (743,8 kcal)

Kohlenhydrate: 53,5 g

Fett: 40,1 g

Eiweiß: 40,2 g