

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Hamburger für 2 Personen

2 Brötchen aus Voll- oder
Mehrkorn

200 g Rindergehacktes

2 mittelgroße Brokkoliknospen

1 Lauchstange

1 Ei

2 Scheiben Kochschinken

2 Scheiben Mozzarella-Käse

1 Tomate

1 EL Paniermehl idealerweise
aus Vollkornmehl

Etwas Cremekäse

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli und die Lauchstange zerhacken und unter das Rinderhack mischen. Ein Ei dazugeben und die Masse gut durchkneten. Danach das Paniermehl über die Masse verteilen und nochmals das Gehackte durchkneten. Anschließend 2 handgroße, flache Burger formen. In der Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Burger auf beiden Seiten rund 4 Minuten anbraten.

Die Brötchen werden getoastet, so dass sie etwas knusprig sind und in zwei Hälften geschnitten. Diese werden mit dem Cremekäse bestrichen und auf die untere Brötchenhälfte wird der Kochschinken gelegt. Darauf kommt der gebratene Burger, der mit einer Scheibe Käse abgedeckt wird. Anschließend werden 1 oder 2 Tomatenscheiben darauf gelegt und mit dem Brötchendeckel abgedeckt.

Dazu passen: Backkartoffeln mit einer Füllung aus Magerquark, fettarmem Joghurt, Schnittlauch und etwas Knoblauch.