



Low-Carb-Burger „Mexiko“ mit Rindfleisch

dazu Karottenpommes aus dem Ofen



30-40min



2 Personen

Lust auf Burger, aber bitte Low Carb? Dann bist du hier genau richtig, denn heute wird der saftige Rindfleischburger mit Käse und einer superleckeren Bohnenfüllung zwischen knackig-frische Salatblätter gebettet. Dazu gibt es geröstete Karotten aus dem Ofen. Guten Appetit!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 10g frischer Koriander
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Gouda ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

Energie 785kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 43.1g



Den Backöfen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Karotten** schälen und der Länge nach sechsteln. Mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und 1 Prise Zucker einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 15-18Min. rösten.



Den **Salatstrunk** abschneiden und die **Salatblätter** abziehen. Die **Salatblätter** in insgesamt **4 Stapeln** übereinander legen und in Größe der **Pattys** zuschneiden. Die **Salatabschnitte** in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1-2EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



Die **Pattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten. Jedes **Patty** auf einen **Salatstapel** legen, mit dem **Käse** und der **Bohnensalsa** belegen und mit einem weiteren **Salatstapel** bedecken. Mit den gerösteten **Karotten** anrichten und servieren.