



Low-Carb-Burger „Mexiko“ mit Rindfleisch

dazu Karottenpommes aus dem Ofen



30-40min



3-4 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!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Packung Karotten
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Gouda ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 828kcal, Fett 44.4g,
Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 44.3g



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



Die **Karotten** schälen und der Länge nach sechsteln. Mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und 1 Prise Zucker einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 15-18Min. rösten.



Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **1/2 der Bohnen** mit der **1/2 der Zwiebeln** und der **1/2 des Knoblauchs** mischen, dann die **Sweet-Chili-Sauce**, den **Ketchup** und **Koriander nach Geschmack** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Salatstrunk** abschneiden und die **Salatblätter** abziehen. Die **Salatblätter** in insgesamt **8 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 **restlichen Bohnen** mit einer Gabel zerdrücken und mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **restlichen Knoblauch** und dem **Rinderhack** vermengen. Nach Belieben mit der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen, dann **4 gleich große Pattys** formen.



Die **Pattys** in einer großen 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.