



Burger mit Bio-Rind und Spiegelei

dazu Knoblauchcreme und Coleslaw mit Apfel



ca. 20min



4 Portionen

Oh Mann, sieht der gut aus, der Burger! Was du heute auf den Teller zauberst, ist ein wahres Gedicht: ein saftiges Bio-Rindfleischpatty auf knoblauchiger Sauce, gekrönt von einem herzhaften Spiegelei und begleitet von einem zitronigen Krautsalat. Wer kann da noch lange widerstehen? Genau!

- 2 Äpfel
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g geschnittener Weißkohl
- 4 Bio-Rindfleischpattys
- 4 Burgerbrötchen ²
- 4 Bio-Eier ¹

- 5EL Mayonnaise 1
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- 2 große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene
Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 871kcal, Fett 54.1g,
Kohlenhydrate 56.5g, Eiweiß 40.0g



Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.
Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.
Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Brötchen** aufschneiden und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. auf der Schnittseite anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Den **Knoblauch** mit **1TL Zitronensaft**, 5EL Mayonnaise und 1-2TL Wasser verrühren und die **Knoblauchcreme** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Pattys** in der Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 5-7Min. braten, bis sie appetitlich gebräunt und vollständig durchgehitzt sind. Auf einem Teller abgedeckt warm halten.



2EL Pflanzenöl, **2EL Zitronensaft**,
1TL Zitronenschale, 1½TL Zucker und
½TL Salz zu einem **Dressing** verrühren und
mit dem **Weißkohl**, den **Äpfeln** und den
Lauchzwiebeln vermengen. Den **Salat** ggf.
mit mehr **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



Parallel in einer zweiten großen Pfanne 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen und in 3-4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Burgerbrötchen** nach Belieben mit der **Knoblauchcreme** bestreichen, mit den **Pattys**, den **Tomaten** und den **Spiegeleiern** belegen und mit dem **Salat** servieren.