



Low-Carb-Burger „Mexiko“

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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Tomatenketchup
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

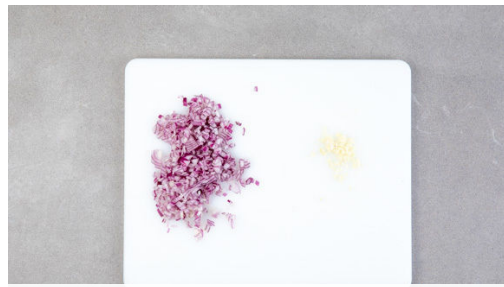
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 42.1g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Karotten rösten

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



2. Bohnensalsa zubereiten

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**, 1 EL Ketchup und **Koriander nach Geschmack** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Salat schneiden

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, mit je 1 EL Olivenöl, Essig und Wasser vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



3. Pattys formen

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 **2 gleich große Pattys** formen.



6. Pattys braten

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