



## Burger mit Rinderhack und Spiegelei

dazu Knoblauchcreme und Coleslaw mit Apfel



30-40min



2 Personen

Oh Mann, sieht der gut aus, der Burger! Was du heute auf den Teller zauberst, ist ein wahres Gedicht: ein saftiges Rindfleischpatty auf knoblauchiger Sauce, gekrönt von einem herzhaften Spiegelei und begleitet von einem zitronigen Krautsalat. Wer sollte dazu schon Nein sagen?

- 1 Apfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Weißkohl
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 vegane Burgerbrötchen <sup>1</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 833kcal, Fett 51.2g,  
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 38.3g



#### 4. Pattys formen

## 2. Knoblauchcreme anrühren

## 5. Pattys braten

### 3. Salat zubereiten

## 6. Spiegeleier braten

Die **Eier** aufbrechen und in derselben Pfanne im Bratfett bei mittlerer Hitze 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.