



Avocado-Burger mit Tomatensalsa

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	2 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	6 Esslöffel
Chili, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Strauchtomaten	1 St.
Snackgurken	2 St.
Avocado	1 St.
Kresse	1 St.
Hackfleisch vom Rind	600 g
BBQ Kräuter Gewürz	
Senf	1 Esslöffel
Rapsöl	2 Esslöffel
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, weiße und grüne Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frühlingszwiebelgrün, Chili und Frischkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Knoblauch schälen und fein hacken. Tomate waschen, Strunk entfernen, halbieren und entkernen, Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Schüssel Knoblauch, Frühlingszwiebelweiß und Zitronensaft vermengen und abschmecken.

Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

In einer Schüssel Hackfleisch mit BBQ Gewürz, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse 4 Patties formen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Patties darin ca. 4 Min. von jeder Seite braten.

Brötchen halbieren und jeweils mit Frischkäsecreme bestreichen. Unterseiten mit Avocado, Patties, Gurkenscheiben und Salsa belegen. Mit Kresse bestreuen, Brötchenoberhälften daraufklappen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	558 kcal		
Kohlenhydrate	35 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	39 g	Fette	29 g