Burger Greek style



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Hackfleisch vom Rind	500 g
Hackfleisch vom Schwein	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oliven, grün	40 g
Strauchtomaten	1 St.
Feta	120 g
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Paprikaschoten im Glas	150 g
Öl	4 EL
Minigurken	2 St.
Griechischer Joghurt	150 g
Hamburgerbrötchen	4 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Hackfleisch mit Salz und Pfeffer sehr kräftig würzen. Aus der Masse mit den Händen 4 jeweils gleich große, ungefähr daumendicke und ca. 150 g schwere Patties formen. Zum Temperieren beiseitestellen.

2. Oliven in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Feta abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.

3. Knoblauch schälen und 1 Zehe in dünne Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Knoblauch ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

4. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Patties darin von beiden Seiten ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 6 Min. fertig garen.

5. Gurken waschen, schälen und grob raspeln. Zweite Knoblauchzehe fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. In einer Schüssel beides mit Joghurt mischen und Zaziki mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

6. Burgerbrötchen halbieren und auf dem Toaster kurz rösten. Beide Hälften mit Zaziki bestreichen. Unterseiten mit Patties, Feta, Tomatenscheiben, Oliven, Paprika und Knoblauch belegen. Mit Petersilie bestreuen und Brötchenoberhälften daraufklappen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	636 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	36 g