Burger mit Tomate und Zwiebel



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Rucola	50 g
Hackfleisch vom Rind	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Öl	4 EL
Hamburgerbrötchen	4 St.
Ketchup	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und eine Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.

2. In einer Schüssel gehackte Zwiebel mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen. Aus der Masse 4 flache Burgerpatties formen.

3. In einer Pfanne die Hälfte des Öls auf hoher Stufe erhitzen und Burgerpatties von jeder Seite ca. 4 Min. goldbraun braten. Gebratene Patties in Alufolie gewickelt beiseitestellen.

4. Burgerbrötchen halbieren, toasten oder im vorheizten Ofen erwärmen. Alle Brötchenhälften mit etwas Ketchup bestreichen. Nach Belieben mit jeweils einem Burgerpattie, Rucola, Bacon, Tomaten und Zwiebeln belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	525 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	26 g