



Low-Carb-Burger „Mexiko“

mit Rindfleisch, dazu Karottenpommes



30-40min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Tomatenketchup⁹
- 10g frischer Koriander
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 5 Karotten
- 1 Eisbergsalat
- 1 Packung Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

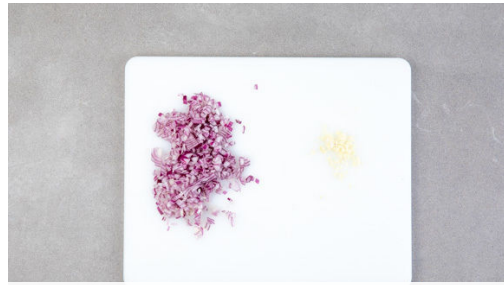
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749.0kcal, Fett 41.6g, Eiweiß 45.8g, Kohlenhydrate 43.6g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Karotten rösten

Die **Karotten** schälen und der Länge nach sechsteln. Mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und 1 Prise Zucker einreiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen 15-18Min. rösten, bis die **Karotten** knusprig sind.



2. Bohnensalsa zubereiten

Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken. Die **1/2 der Bohnen** mit der **1/2 der Zwiebeln** und der **1/2 des Knoblauchs** mischen, dann die **Sweet-Chili-Sauce**, den **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 **8 Stapeln** übereinander legen und in Größe der **Pattys** zuschneiden. Die **Salatabschnitte** in feine Streifen schneiden. Aus 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1-2EL Wasser ein **Dressing** anrühren und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise 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 **4 gleich große Pattys** formen.



6. Pattys braten

Die **Burger** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 servieren.