

Camembert Cheeseburger und Salat

Rezept für

2

Portionen

Zutaten:

Nährwerte pro 100 g:

		kcal	Prot.	KH	Fett
Rinderhack	150 g	149,0	16,5	1,3	7,8
Tomate	100 g	17,0	1,0	3,0	2,0
Gurke	100 g	12,0	0,5	1,5	0,1
Paprika, rot	100 g	37,0	6,4	1,3	0,5
Rahm-Camembert	150 g	349,0	17,5	0,1	31,0
Blattsalat	100 g	22,0	2,4	0,9	0,5
Nährwerte pro Portion:		417,5	30,7	4,4	30,7



Nachfolgende Zutaten werden in der Berechnung nicht berücksichtigt.
Mengen nach Geschmack und Bedarf. Bei Nährwerten ca. 20% dazurechnen.

(Sonnenblumen-)Öl zum Braten, abhängig von Pfanne
Olivenöl für Salat
Knoblauch
Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Senf
ev. frische Kräuter, Petersilie
(schwarzer Sesam)

Arbeitszeit: 30-40 min
Schwierigkeit: leicht

Zubereitung:

Ich bereite mir meine Zutaten immer erst vor, bevor ich mit der eigentlichen Kocherei beginne.

- das Fleisch gegebenenfalls auftauen (frisch vom Metzger wäre idealer)
- die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
- Salat ggf. putzen und grob zerteilen.

Da die Herstellung von Frikadellen nicht zu den schwersten Dingen zählt, spare ich mir dazu die erklärenden Worte. damit man den Cheeseburger gut belegen kann, sollten sie nicht zu dick sein.

Eine Seite des Camembert kann man mit schwarzem Sesam bestreuen, danach am Besten kurz unter dem Grill von beiden Seiten leicht anbräunen. Alternativ kann er ohne Fett in der Pfanne von beiden Seiten leicht angebräunt. dabei muss man aufpassen, dass er nicht zu weich wird oder zu laufen beginnt.

Anschließend lässt man ihn auf Zimmertemperatur abkühlen und kann ihn belegen wie ein klassisches Burgerbrötchen.

Der Cheeseburger lässt sich gut aus der Hand essen und tropft nicht mehr als die kohlenhydrathaltige Version. allerdings auch nicht weniger.