

Brotloser Low-Carb-Burger mit Halloumi und Grillgemüse

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Burger

300 g Rinderhack
1/2 gelbe Paprika
1/2 rote Paprika
1/2 Zucchini
1/2 Aubergine
1 Halloumi-Käse
1 Handvoll Rucola
1 Teelöffel grünes Pesto
1 Esslöffel Crème fraîche
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Grillpfanne

Paprika waschen, entkernen und in je 2 große Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Gemüse in einer Grillpfanne mit 2 EL Öl ca. 10 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

- 2 -

Halloumi längs halbieren. Mit 1 EL Öl in derselben Pfanne von beiden Seiten gold-braun anbraten. Pfanne von der Hitze nehmen und zum Warmhalten abdecken.

- 3 -

Rinderhack mit Salz und Pfeffer vermengen und zu zwei gleich großen, runden Patties formen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties von beiden Seiten scharf anbraten. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten weiter braten.

- 4 -

Crème fraîche mit Pesto verrühren und Rucola waschen. Ein Patty auf einen Teller legen, mit Pesto-Creme bestreichen und mit Rucola belegen. 1 Scheibe Halloumi und Gemüse darauf stapeln. Mit Pesto-Creme beträufeln und mit zweitem Patty toppen.

Bist du auch der Meinung, dass das Brötchen bei einem Burger eh nur überflüssiges Beiwerk ist? Dann ist dieser Hochstapler genau das Richtige für dich. Zwar gibt es hier auch zwei Buns, allerdings sind die nur gut getarnt. Genau genommen sind es nämlich zwei Beef-Patties, die Halloumi, Grillgemüse, Rucola und Pesto-Sauce zu einem gestandenen Low-Carb-Burger machen.

- 1 -