

Rezept

Burger mit Feta und Rucola

Ein Rezept von Burger mit Feta und Rucola, am 04.12.2023

Zutaten

100 g griech. Joghurt (10 % Fett)	2 Knoblauchzehen
50 g Salatgurke	Saft von 1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer
2 Handvoll Rucola	1 Tomate
1 Zwiebel	2 rote Peperoni
2 Eier	200 g Semmelbrösel
2 Feta-Schafskäse (à 200 g)	3 EL Öl
2 Burger-Brötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1062 kcal, 60 g F, 54 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt in eine Schüssel füllen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Das Gurkenstück waschen, längs halbieren, von den wässrigen Kernen befreien und fein würfeln oder raspeln. Mit dem gehackten Knoblauch zum Joghurt geben und alles mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Peperonihälften längs in feine Streifen schneiden.
3. In einem tiefen Teller die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Semmelbrösel auf einem flachen Teller ausstreuen. Die Schafskäse jeweils zunächst im Ei und dann in den Semmelbröseln wenden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Schafskäse von beiden Seiten in jeweils ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Parallel dazu die Burger- oder Pitabrötchen horizontal halbieren und im Backofen bei 180° in ca. 3 Min leicht anrösten.
5. Für die Burger auf die unteren Brötchenhälften je einen kleinen Klecks Joghurtsauce geben, darüber dann den Rucola, den gebratenen Schafskäse, die Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Peperonistreifen schichten. Dann wieder Sauce darübergeben und den Burger mit der oberen Brötchenhälfte abschließen.