

Rezept

Hamburger mit Sardellen

Ein Rezept von Hamburger mit Sardellen, am 24.02.2024

Zutaten

80 g frisches Rinderhackfleisch	1 EL Öl
Salz	1 Ei
1 Dinkel- oder Vollkornbrötchen	1 EL Hüttenkäse
Pfeffer	1 Sardelle
Tomate, Gurke, Salatblatt nach Belieben	Senf, Ketchup nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Hamburger | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Das Hackfleisch zu einem Burger formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Hackfleischburger darin anbraten, dabei salzen. Ein Ei neben den Burger in die Pfanne schlagen und von beiden Seiten in 6–8 Min. ganz durchbraten.
2. Das Brötchen halbieren und beide Hälften leicht vortoasten. Die untere Hälfte mit dem Hüttenkäse bestreichen, salzen und pfeffern, darauf die Sardelle legen. Als nächstes das Hackfleisch und das Spiegelei daraufschichten. Nach Belieben mit Tomate, Gurke und Salatblatt garnieren. Die Innenseite der oberen Brötchenhälfte mit Senf und Ketchup bestreichen und den Burger zusammenbauen.