

Rezept

Low-Carb-Burger

Ein Rezept von Low-Carb-Burger, am 17.04.2024

Zutaten

16 große Champignons (à ca. 60 g)	500 g Rinderhackfleisch
5 g mittelscharfer Senf (1 TL) Pfeffer	Salz
8 dünne Scheiben Räucherspeck (ca. 40 g)	1/2 Tasse geräuchertes Paprikapulver
1 Frühlingszwiebel (ca. 30 g)	8 kleine Salatblätter (z.B. Eichblatt)
8 Scheiben Bergkäse (ca. 70 g)	1 EL Rapsöl
3 TL Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)	150 g Mayonnaise (siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal, 67 g F, 43 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Für die Burger-Buns trockene Enden der Pilzstiele abschneiden, die Stiele herausdrehen. Dann für die Patties die Pilzstiele im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Hackfleisch, Senf, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und das Paprikapulver dazugeben und alles 1 Min. / Teigstufe verkneten.
2. Aus dem Fleischteig acht flache Pattys formen und in den Varoma-Behälter und auf den Einlegeboden legen. 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf füllen, den Mixtopf verschließen. Varoma mit dem Einlegeboden aufsetzen und verschließen. Die Burger- Pattys 15 Min. / Varoma / Stufe 1 dämpfen.
3. Inzwischen den Backofen auf 100° vorheizen. Den Speck in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze knusprig auslassen und im Ofen warm stellen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Pilzkappen darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite in jeweils ca. 4 Min. goldbraun anbraten, dann salzen und pfeffern. Die Pilze auf einem Backblech im Backofen (Mitte) warm stellen.
5. Die fertigen Pattys auf ein zweites Backblech legen und mit je 1 Scheibe Bergkäse belegen. Die Pattys im warmen Ofen (oben) so lange überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist.
6. Zum Anrichten auf vier Teller je 2 Pilzkappen mit der Öffnung nach oben legen, jeweils 1 TL Mayo hineingeben, 1 Salatblatt und 1 Patty darauflegen, einige Preiselbeeren auf dem Käse verteilen und nochmals 1 TL Mayo daraufgeben. Die Frühlingszwiebelringe aufstreuen, die übrigen 8 Pilzkappen mit der Öffnung nach unten auflegen und die Low-Carb-Burger servieren.