

## Rezept

# Low-Carb-Veggie-Cheeseburger

Ein Rezept von Low-Carb-Veggie-Cheeseburger, am 20.04.2024

## Zutaten

### Für die Burger-Buns

|                  |            |
|------------------|------------|
| 4 Eier           | Salz       |
| 100 g Magerquark | 1 EL Sesam |

### Für den Belag

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 4 Riesen-Champignons               | 2 EL Rapsöl                            |
| Salz                               | Pfeffer                                |
| 1 große Tomate                     | 4 Blätter Salat (z. B. Eichblattsalat) |
| 3 Frühlingszwiebeln                | 4 Scheiben Bergkäse (ca. 100 g)        |
| 4 TL Mayonnaise (ersatzweise Senf) |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 24 g F, 19 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Quark mit Eigelben und ½ TL Salz glatt rühren. Eischnee unterziehen. Die Masse als acht Häufchen mit genügend Abstand auf das Blech setzen. Buns mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Beim Auskühlen fallen die Buns zu Fladen zusammen.
- Die Pilze trocken abreiben und die Stiele plan abschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilzkappen darin bei mittlerer bis großer Hitze 3 Min. pro Seite anbraten, salzen und pfeffern. Den Deckel auflegen und die Pilze bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weitergaren, dabei öfter wenden. Inzwischen die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in acht Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken tupfen und dicke Stiele entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Die Herdplatte mit der Pilzpfanne ausschalten. Auf jede Pilzkappe 1 Scheibe Käse legen, den Pfannendeckel auflegen und den Käse anschmelzen lassen. 4 Buns auf Tellern verteilen und mit je 1 TL Mayonnaise bestreichen. Je 1 Salatblatt, 2 Tomatenscheiben und 1 Pilzkappe darauflegen. Die Frühlingszwiebelringe darüberstreuen, die restlichen Buns als Deckel auflegen und die fertigen Burger servieren.