

Rezept

Low-Carb-Wolken-Burger

Ein Rezept von Low-Carb-Wolken-Burger, am 23.04.2024

Zutaten

Für die Füllung:

600 g mageres Rinderhackfleisch	Salz
Pfeffer	2 EL Doppelrahmfrischkäse
3 EL Magerquark	3 EL italienische TK-Kräutermischung
1 TL Öl	1 kleine Zwiebel
1 Tomate	¼ Bio-Salatgurke
1 Bund Rucola	

Für die Wolkenbrötchen:

3 Eier (M)	Salz
100 g Doppelrahmfrischkäse	1 TL Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 36 g F, 43 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit 1 knappen TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Von Hand kräftig durchkneten und vier ca. 1 cm hohe Pattys (Bratlinge) formen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Inzwischen Frischkäse mit Quark und TK-Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutercreme nach Bedarf in ein Schraubglas füllen und kühl stellen oder gleich weiterverwenden.
2. Den Backofen auf 150° vorheizen. Für die Wolkenbrötchen die Eier trennen, Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe mit Frischkäse glatt rühren. Eischnee dazugeben, Backpulver darüberstäuben (es sollte feinpulvrig sein) und beides vorsichtig unterheben. Ein bis zwei Backbleche (nach Bedarf) mit Backpapier auslegen. Mithilfe von zwei Esslöffeln die Masse in acht Portionen als kleine Häufchen mit reichlich Abstand auf das Blech setzen. Im heißen Ofen (Mitte) in 25-30 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.
3. Inzwischen eine Grillpfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Pattys darin von jeder Seite 5-6 Min. braten und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.
4. Kurz vor dem Transport pro Burger je 2 Brötchenscheiben auf der flachen Seite dünn mit Kräutercreme bestreichen. Ein Patty, Gurke, Tomaten, Rucola und Zwiebeln darauflegen. Mit je einer zweiten Brötchenscheibe bedecken, den Burger leicht zusammendrücken. Fest in Folie wickeln und in eine Transportbox packen.