

Rezept

Rinderburger mit Mangofüllung

Ein Rezept von Rinderburger mit Mangofüllung, am 28.06.2026

Zutaten

1 reife Mango	½ rote Thai-Chilischote (Vogelaugenchili)
1 EL Ketchup	2 EL Mayonnaise
Salz	Pfeffer
4 Blätter Römersalat	1 Tomate
1 Essiggurke	1 rote Zwiebel
1 EL Öl	4 Scheiben Speck
300 g Rinderhackfleisch	2 Scheiben Emmentaler
2 Burger-Brötchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 980 kcal, 63 g F, 50 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die eine Hälfte davon fein würfeln, die andere in Scheiben schneiden. Die Thai-Chili waschen, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen.
2. Die Chilihälfte sehr fein würfeln. Die Hälfte davon zu den Mangowürfeln geben und beides vermischen. Restliche Chiliwürfel mit Ketchup und Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Essiggurke längs in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Auf einer Grillplatte das Öl erhitzen und darin die Zwiebel und den Speck knusprig anbraten. Danach zum Entfetten auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Das Hackfleisch salzen und mit den Mangowürfeln vermischen. Aus der Masse zwei Pattys formen und diese auf der Grillplatte im verbliebenen Öl von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Nach dem Wenden je eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen. Die Brötchen halbieren und mit den Schnittseiten nach unten dazulegen. Den Deckel des Grills schließen.
6. Für den Burger die Brötchenhälften mit Chilisauce bestreichen. Die unteren Hälften mit Salat, Fleisch, Mangoscheiben, Tomate, Gurke, Zwiebel und Speck belegen, dann mit dem Brötchendeckel abschließen.