

Rezept

Tokyo Burger

Ein Rezept von Tokyo Burger, am 08.12.2025

Zutaten

3	Frühlingszwiebeln	200 g	Champignons
50 g	Bio-Salatgurke	100 g	Krautsalat (aus dem Kühlregal)
250 g	Rinderhackfleisch	1 EL	Öl
	Salz		Pfeffer
2 EL	Teriyakisauce	2	Burger-Brötchen (Buns, nach Belieben mit oder ohne Sesam)
4 TL	Mayonnaise		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 43 g F, 39 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Krautsalat abtropfen lassen. Hackfleisch in 2 Portionen teilen und daraus ca. 1 ½ cm dicke Burger-Pattys formen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pattys darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, bis die Unterseiten gut gebräunt sind.
3. Pilze in die Pfanne geben. Pattys salzen und pfeffern, wenden und erneut salzen und pfeffern. Die Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und alles ca. 4 Min. weiterbraten, bis die Pattys knapp gar, also innen noch leicht rosa, und auch die zweiten Seiten gut gebräunt sind. Teriyaki-Sauce über die Pattys laufen lassen. Die Pattys und das Gemüse in der Sauce wenden, die Pfanne vom Herd nehmen.
4. Die Buns halbieren und kurz auftoasten, dann alle Schnittflächen mit Mayonnaise bestreichen. Die unteren Bun-Hälften zunächst mit Gurkenscheiben, dann mit dem Krautsalat belegen. Die Pattys daraufsetzen und zuletzt Pilze und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die oberen Bun-Hälften darauflegen und leicht andrücken.