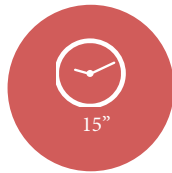




KETO BURGER



ZUTATEN:

400 g Hackfleisch
1 rote Zwiebel
4 Scheiben Käse
1 Tomate
2 saure Gurken
1 Eisbergsalat
etwas Burgersauce
etwas Salz

ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch wird mit Salz abgeschmeckt und zu 4 gleich große Burger Patties geformt. Diese werden nun auf der Plancha oder einer Feuerplatte von beiden Seiten gegrillt. Kurz vor Ende legst Du auf jeden Pattie noch eine Scheibe Käse bis dieser verläuft.

In der Zwischenzeit schneidest Du die Tomate in feine Scheiben, die Zwiebel in feine Ringe und die sauren Gurken ebenfalls in feine Streifen.

Aus dem Salat trennst Du vorsichtig die Blätter. Aus diesen wird dann der Burger Bun Ersatz.

Nun legst Du auf die Unterhälfte von 1-2 Blättern jeweils 2 Patties mit Käse, gefolgt von den Zwiebeln, den sauren Gurken und von Tomatenscheiben und deckst dies dann mit einem weiteren großen Blatt Eisbergsalat ab.

hier gehts zum Video



Instagram



Wir wünschen Dir viel Spaß beim Nachmachen und gutes Gelingen. Einen guten Appetit.