



Eisberg-Burger

Zutaten:

2 Patties Rindfleisch
Eisbergsalat
Bacon / Speck
Tomate
Parmesan
Essiggurken
körniger Frischkäse
Jalapenos
Zwiebel, Knoblauch
Eier, Kräuter
Kokosöl/fett
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Den Bacon in der Pfanne kross braten. Nebenbei Zwiebel, Tomate und Essiggurken (der Länge nach) in feine Scheiben schneiden. Eine Knoblauchzehe fein hacken.

Die 2 Rindfleischpatties von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Patties in einer mit Kokosöl vorgeheizte Pfanne anbraten. Wenn die Patties gewendet werden auch die Knoblauchscheiben dazugeben. Parmesan hobeln und auf dem Rindfleisch verteilen. Die erste Pfanne mit dem Speck auf die Pattie-Pfanne stellen. So schmilzt der Parmesan leicht durch die Hitze von oben. Den fertigen Speck auf einem Zewa abtropfen lassen.

Die vier Seiten des Eisbergsalates abschneiden, damit sie als Deckel für den Burger benutzt werden können. Den restlichen Salat in dickere Scheiben schneiden für die Böden.

Für die Sauce körnigen Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Masse auf dem Boden gut verteilen. Darauf das Pattie mit etwas Knoblauch platzieren. Je nach Geschmack noch mit Zwiebel, Tomate, Essiggurken, Jalapenos, Bacon und Spiegelei belegen.

Anrichten und fertig ist der Low Carb Burger!



FRANKEN
FERNSEHEN