



Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 5 Personen

Low Carb Burger

Low Carb Burger

1 kg Rinderhackfleisch

2 Stück(e) Zwiebeln, rot

2.5 Teelöffel Senf

2 Esslöffel BBQ-Hickory Smoked Sauce

500 g Feldsalat

Nach Belieben Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Nach Belieben Apfelessig

Nach Belieben Nick Maple Syrup

1 kg Möhren, bunt

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Al Amier Ras el Hanout Gewürzmischung

0.5 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

Etwas Salz

Etwas Pfeffer

Nach Belieben Jambo Africa Letaba Peppercherry Sauce

Low Carb Burger

Hackfleisch mit fein gewürfelten Zwiebeln, 1-2 TL Senf, BBQ-Sauce, 1,5 TL Salz und Pfeffer vermischen und daraus ca. 4-6 gleich große Patties formen. Diese dann auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und im Backofen bei 160°C (Umluft) ca. 15-20 min garen.

Feldsalat mit Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und etwas Senf würzen.

Möhren in Scheiben schneiden und Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Möhren darin kurz anbraten. Etwas Salz und die Gewürzmischung hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 min in der geschlossenen Pfanne dünsten. Mit etwas Honig abschmecken.

Salat, Möhren, Letaba Peppercherry Sauce und Pattie wie einen Burger anrichten und mit einem Stäbchen fixieren.