



Mediterraner Burger

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 10 min Kochzeit

🔥 592 kcal pro Portion

••• Leicht

📖 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

2 getrocknete Tomaten, eingelegt

4 Stängel Basilikum

2 El Tomatenketchup

1 El Mayonnaise

20 g Rucola

20 g Oliven

3 Kühlmann Antipasti Peppers

2 Hamburgerbrötchen

1 Kugel Mozzarella

1 rote Zwiebel

2 Hamburger-Patties

ein paar Spritzer Balsamico-Creme

Zubereitung

- 1 Getrocknete Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Basilikumblätter fein hacken. Beides zusammen mit Ketchup und Mayonnaise vermengen und kalt stellen.
- 2 Rucola waschen und abtropfen lassen. Oliven klein hacken. Antipasti Peppers halbieren. Hamburgerbrötchen ebenfalls halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 3 Hamburger-Patties auf dem heißen Grill von beiden Seiten knusprig grillen. Hamburgerbrötchen auf der Schnittseite kurz auf dem Grill rösten.
- 4 Untere Hälften jeweils mit der angemachten Sauce bestreichen. Zerhackte Oliven darauf verteilen. Nun je ein Patty auflegen und mit Antipasti Peppers, Rucola, Zwiebelringen und Mozzarella versehen. Zum Schluss noch etwas Balsamico-Creme darüber träufeln.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	1.300kJ /172kcal	4.484kJ /592kcal
Fett	9g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	13g
Kohlenhydrate	10g	35g
davon Zucker	3g	10g
Eiweiß	11g	39g
Salz	0g	1g