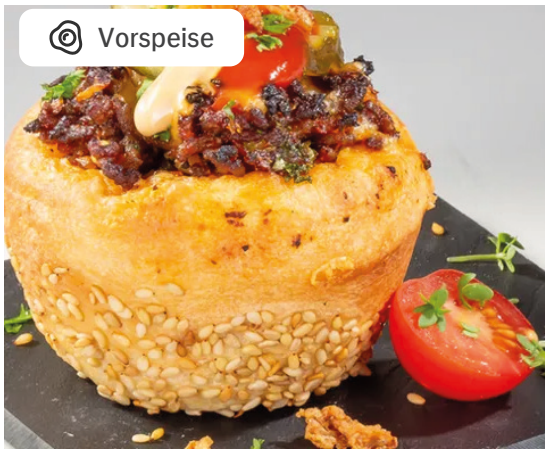


# Mini Cheesburger Muffins

- 15 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 315 kcal pro Portion
- Leicht
- Deutsche Küche
- International

## Zutaten

2 Portionen

| | |
|---|---|
| 250 g | Bio Rinderhackfleisch |
| 1 | Zwiebel, mittelgroß |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Bund Petersilie |
| | Öl zum Braten |
| | Salz, Pfeffer zum Würzen |
| 1 El | Tomatenmark |
| | Butter zum Einfetten |
| 2 | Sesam |
| 1 | Packung Knaack und Back Sonntagsbrötchen |
| 3 | Scheiben Cheddar Käse |
| 6 Tl | Ketchup |
| 6 Tl | Burger Sauce Heinz |
| 12 | Scheiben Burger Gurken |
| 6 Tl | Röstzwiebeln |

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in sehr fein Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauchwürfel hinzugeben. und weiter braten bis das Hackfleisch krümelig ist. Mit Salz, Pfeffer würzen. Tomatenmark und Petersilie einrühren. Anschließend auskühlen lassen.
3. Muffinform mit 6 Mulden mit Butter einfetten. Mulden mit Sesam bestreuen. Brötchen aus der Verpackung holen und je ein Brötchen in eine Mulde drücken. Den Rand etwas hochdrücken. Nun die Hackfleischmasse in die Mulden füllen.
4. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Burger-Muffins im Ofen ca. 12-15 Min. backen. Cheddar in kleine Würfel schneiden. 5 Min. vor Schluss den Käse über die Muffins streuen.
5. Burger Muffins mit je einem Löffel Ketchup sowie Burger Sauce bestreichen. Je 2 Gurkenscheiben darauf platzieren und geröstete Zwiebeln drüber streuen. Anschließend servieren.

## Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|---|---|---|
| Brennwert | 924kJ / 220kcal | 1.321kJ / 315kcal |
| Fett | 9g | 13g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g | 4g |
| Kohlenhydrate | 20g | 29g |
| davon Zucker | 3g | 4g |
| Eiweiß | 12g | 18g |
| Salz | 1g | 2g |