New York Upperside Burger

- 25 min Zubereitungszeit
- 10 min Kochzeit
- 986 kcal pro Portion
- Leicht
- International

Zutaten

2 Portionen

300 g	Rinderhackfleisch
80 g	Zwiebeln
30 g	Tomatenketchup
4	Scheiben Toastbrot, amerikanisch, große Scheiben
2	Scheiben Cheddarkäse,ca 80g
2	Blätter Lollo Rosso oder Lollo Bianco ca. 40g
100 g	Tomaten
1	Avocado
	Salz
	Pfeffer
10 g	Zucker
	Worcestersauce (zum abschmecken, wer mag)
30 ml	Öl, neutral

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln mit dem Hackfleisch mischen.
2. Salat waschen und trocknen. Tomaten waschen und trocknen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Avocado teilen und Kern entfernen. Dann Schale entfernen und Avocado in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Hackfleisch mit Worcestersauce, Salz und Pfeffer würzen. 2 flache Burger formen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Burger beidseitig kräftig anbraten. Dann etwa 6 Minuten in der Pfanne auf kleiner Hitze durchbraten. Kurz bevor die Burger gar sind je 1 Scheibe Cheddarkäse auf das Fleisch legen und schmelzen lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.
4. Die Toastscheiben toasten.
5. 2 Toastscheiben mit Salat, Tomate und 2 Scheiben Avocado belegen, wenig salzen und pfeffern. Den Cheeseburger darauf platzieren, die anderen 2 Scheiben Toast mit Ketchup bestreichen und auf die Burger geben.
6. Die Burger auf einem Teller servieren und die restlichen Avocadoscheiben darum legen. Die Avocados salzen, pfeffern und das Gericht sofort servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	776kJ /185kcal	4.127kJ /986kcal
Fett	12g	63g
davon gesättigte Fettsäuren	5g	28g
Kohlenhydrate	10g	53g
davon Zucker	3g	15g
Eiweiß	9g	48g
Salz	0g	2g