

Abendessen

Low Carb Zucchini-Burger



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 536 kcal

Kohlenhydrate: 12 g

Proteine: 66 g

Fette: 24 g

Zutaten für 1 Portion:

- 1 kleine Zucchini
- 1 Tomate
- 200 g Beefhack
- 1 Ei
- etwas Zwiebelpulver
- Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika
- 5 ml Öl zum Braten
- 1 Scheibe Käse, Light
- 2 EL Ketchup, zuckerfrei



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomate vierteln und in feine Scheiben schneiden.
2. Das Hackfleisch mit Ei, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika mischen und gut durchkneten (hier sind Einweghandschuhe empfehlenswert!), anschließend kleine Burger-Patties daraus formen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zucchini von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Burger-Patties darin durchbraten. In der Zwischenzeit den Käse in kleinere Stücke schneiden.
4. Die Zucchini-Scheiben auf einem Teller anrichten, dann jeweils einen kleinen Burger-Patty darüber geben, sowie ein Stück Tomate, Käse und etwa Ketchup.