



Redaktion meine Familie & ich, Braten-Burger



Vorbereitungszeit: 10 Minuten ~ Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

200 g TK-Erbsen
Salz, 1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
50 ml Gemüsebrühe (instant)
Pfeffer
2 Möhren, ½ Bund Petersilie
Zucker, 4 Burger-Brötchen
4 TL Crème fraîche
2 TL milder Senf
800 g Bratenaufschnitt z.B. Roastbeef oder Putenbrust

Zubereitung:

1. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen. Knoblauch abziehen, hacken. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen, Knoblauch und Erbsen darin 2 Minuten dünsten. Brühe angießen und alles zu einem groben Stampf verarbeiten. Salzen, pfeffern.
2. Möhren schälen, in dünne Stifte schneiden. Petersilienblättchen fein hacken. Übrige Butter (1 EL) in einer Pfanne zerlassen, Möhren darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken, Petersilie dazugeben.
3. Brötchen nach Packungsangabe im Ofen aufbacken oder grillen. Crème fraîche und Senf zu einer Creme verrühren. Die unteren Hälften der Brötchen mit dem Erbsenstampf bestreichen, darauf Möhrensalat und Aufschnitt geben. Die oberen Brötchenhälften mit der Senfcreme bestreichen, auf den Braten setzen. Evtl. mit Spießen fixieren.

Pro Portion: 540 kcal/2270 kJ

37 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 19 g Fett



Redaktion meine Familie & ich, Pulled Duck Burger



Vorbereitungszeit: 20 Minuten ~ Zubereitungszeit: 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen:

2 Entenkeulen (à ca. 350 g; ersatzweise Hähnchenkeulen)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
25 g Walnuskerne
200 g Rotkohl
2 rote Zwiebeln
Zucker
50 ml Weißweinessig
2 EL Pflanzenöl
1 Bund Petersilie
70 g Mayonnaise
4 Burger-Brötchen
60 g Feldsalat
2 EL gehobelter Grana Padano (ital. Hartkäse)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Entenkeulen abbrausen, trocken tupfen, in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl einstreichen. Salzen, pfeffern. Knoblauchzehen andrücken, mit den Kräutern zum Fleisch geben. Keulen im Ofen 1½–2 Stunden schmoren.
2. Walnüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren, ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebeln und Kohl in einer Schüssel mischen, salzen, pfeffern und 1 Prise Zucker dazugeben. Kohl mit den Händen gut durchkneten, 15 Minuten ziehen lassen. Essig und Pflanzenöl hinzufügen, erneut durchkneten. Nüsse grob hacken, unterheben. Rotkohlsalat Beiseite stellen.
3. Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken und unter die Mayonnaise rühren.
4. Die Brötchen nach Packungsangabe im Ofen aufbacken. Feldsalat putzen, waschen, trocken schütteln. Entenkeulen aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel das Fleisch abzupfen. Brötchen aufschneiden, jeweils beide Hälften mit der Petersilien-Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften gleichmäßig mit Feldsalat, Rotkohlsalat und Entenfleisch belegen. Gehobelten Käse darauf streuen, die oberen Brötchenhälften auflegen. Burger servieren.

Pro Portion: 810 kcal/3410 kJ

35 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 57 g Fett



Redaktion meine Familie & ich, Wirtshaus-Burger



Vorbereitungszeit: 10 Minuten ~ Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Rinderhack
Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel
250 g gemischte Pilze
1 Bund Schnittlauch
2 EL Butter
200 g Schlagsahne
¼ Hokkaido-Kürbis
4 Burger-Brötchen
½ Radicchio
1 EL Öl
4 TL Schmand

Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu 4 Bratlingen formen. Beiseite stellen.
2. Zwiebel abziehen, würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anbraten. Pilze zugeben, 2–3 Minuten braten. Sahne angießen, ca. 5 Minuten sämig einköcheln. Pilze würzen, mit Schnittlauch bestreuen.
3. Kürbis waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Restliche Butter (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin 3–4 Minuten dünsten.
4. Brötchen nach Packungsangabe im Ofen aufbacken oder grillen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Untere Brötchenhälften mit Schmand bestreichen. Jeweils mit Radicchio und Kürbis belegen, darauf die Patties geben. Pilze darauf verteilen, mit oberer Brötchenhälfte abschließen.

Pro Portion: 580 kcal/2440 kJ

29 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 35 g Fett