2A Meat

Tomaten-Cheeseburger

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Tatar mit allen Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Gut durchkneten und einen Burger formen. Eine Grillpfanne mit dem Öl einreiben, gut erhitzen (bis sie anfängt zu rauchen) und den Burger ca. 2 Minuten auf beiden Seiten grillen.
2. In der letzten Minute auch die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach unten hinzufügen. Den Burger auf die untere Tomatenhälfte legen und mit Käse, Zwiebel und Salat belegen. Den Tomatenhut darauflegen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 0.5 Scheibe 30+ Käse
- [ ] 1 große Fleischtomate, halbiert
- [ ] Einige Salatblätter
- [ ] ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] Prise Paprikapulver
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- [ ] Prise Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**334 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**31 g**