1A+1B

Knuspriges Hamburgerbrötchen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Tatar mit Pfeffer, Salz und den Italienischen Kräutern vermischen. Gut durchkneten und einen Hamburger formen. Den Hamburger mit dem Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne gut erhitzen und den Hamburger ca. 2 Minuten auf jeder Seite grillen bis er gar ist und ein schönes braunes Grillmuster hat. Das Mehrkornbrötchen mit einem Brotmesser halbieren. Die Innenseite beider Hälften ca. 1 Minute auf der Grillpfanne legen bis sie leicht goldbraun und knusprig ist. Das Brötchen mit ½ EL Mayonnaise bestreichen und nacheinander mit Rucola, Hamburger, einigen Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Gurkenscheiben belegen. Das Brötchen zusammenklappen. Einen Salat aus dem gemischten Salat mit der restlichen Tomate, Gurke, roter Zwiebel und der Mayonnaise zubereiten. Den Salat zum Hamburgerbrötchen servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- [ ] 40-50 g Rindertatar
- [ ] 75 g gemischter Salat
- [ ] 1 Tomate, in Scheiben
- [ ] ¼ rote Zwiebel, in Ringen
- [ ] ¼ Gurke, in Scheiben
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**363 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**21 g**
Eiweiß	**23 g**