

Burger mit Avocado-Salsa

und Frikadelle

Zeit: 25 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Fastfood light

Nichts geht über Burger! Damit du dieses Fastfood auch in light genießen kannst, gibt es hier eine kalorienreduzierte Version eines Burgers mit Spiegelei, selbstgemachter Avocado-Salsa und natürlich dem besten Pattie überhaupt - unserer fettarmen Frikadelle! Ein wahrgewordener Traum, der perfekt in deinen Ernährungsplan passt!

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)



4

[FRIKADELLEN, 200 g](#)

4,99

(24,95/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

2	Fleischtomaten
50 g	Rucola
2	Knoblauchzehen
1	Avocado (klein)
1	rote Peperoni
1/2	Zitrone
3 EL	fettarme Salatcreme
3 EL	Naturjoghurt (0,1 % Fett)
1 TL	Mittelscharfer Senf
2 TL	Rapsöl
4 Eier	(Größe M)
4	Vollkorn-Burger-Brötchen
	Meersalz, Pfeffer, Chiliflocken, Cumin

Zubereitung

1. Zur Vorbereitung die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern. Die Knoblauchzehen schälen. Die Peperoni waschen, entkernen und fein würfeln.
2. Für die Avocado-Salsa die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und alles fein würfeln.

3. Anschließend die gewürfelte Avocado mit der Peperoni und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Alles mit Salz, Pfeffer, Cumin, Chiliflocken und einigen Spritzern Zitronensaft vermischen und beiseitestellen.
4. Für die Burger-Soße die Salatcreme, den Joghurt, eine gepresste Knoblauchzehe und den Senf mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Anschließend 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten anbraten und warm stellen.
6. Einen weiteren TL Öl in die Pfanne geben um die Spiegeleier anzubraten. Alle Eier mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken kräftig würzen.
7. Währenddessen die Brötchen aufschneiden und kurz in weiteren beschichteten Pfanne fettfrei auf der Schnittfläche anrösten.
8. Die Unterseite der Brötchen nun mit Burger-Soße bestreichen, den Rucola darauf geben und die Tomaten, die Frikadellen und die Spiegeleier auf den Rucola setzen. Mit der Avocado-Salsa abschließen. Zum Schluss den Deckel auf den Burger setzen und servieren.

Guten Appetit!