

Rostbrat-Griller-Burger

Mit karamellisierten Zwiebeln

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Fastfood light

Schonmal einen Würstchen-Burger mit nur 6 g Fett gegessen? Nein? Dann wird es aber Zeit! Stell dir vor wie du in diesen Burger mit knackigen Rostbrat-Grillern, karamellisierten Zwiebeln und cremiger Burgersauce beißt... Echtes Foodporn, oder? :-)

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)



250 g

[ROSTBRAT-GRILLER, 250 G](#)

5,99

(23,96/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

160 g	Leichte Salatcreme
4 TL	Senf (mittelscharf)
2 TL	Honig
1	kleiner Romanasalat
4	Zwiebel(n)
2 TL	Öl
2 TL	Birkenzucker (Xylith)
4 TL	Aceto Balsamico (z.B. mit schwarzer Johannisbeere)
4	Laugenbrötchen
2	Frühlingszwiebeln
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Chiliflocken

Zubereitung

1. Für die Burgersoße die Salatcreme, den Senf und den Honig zu einer cremigen Soße verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
2. Anschließend 2 Salat-Blätter je Bröchten vom Romanasalat abzupfen, waschen, trocken schleudern und beiseite stellen. Die Frühlingszwiebeln putzen, die Zwiebeln schälen und beides in Ringe schneiden.
3. Die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln hineingeben, mit dem Birkenzucker

- goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit Aceto Balsamico ablöschen und warm stellen.
4. Während die Zwiebelringe braten, das restliche Öl in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen und die Grillwürstchen darin goldbraun anbraten. Um Fett einzusparen kann hier alternativ ein Kontaktgrill oder Grill verwendet werden.
 5. Laugenbrötchen waagrecht halbieren. Die unteren Hälften mit der Burgersoße bestreichen und mit Salat, in Scheiben geschnittenen Rostbrat-Grillern, karamellisierten Zwiebeln und Frühlingszwiebel-Ringen belegen.