

DEFTIGE BURGER „ITALIENISCHE ART“



ZUBEREITUNG

Rucola waschen. Getrocknete Tomaten und Vollkorntoast fein würfeln, mit dem Hackfleisch und den Eiern zu einem Buletenteig verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Buletten formen und in etwas Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten (durchgaren!). Mozzarella und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Kurz

vor dem Herausnehmen der Buletten, Tomate und Mozzarella auf die Buletten in der Pfanne legen, sodass diese kurz mitschmoren.

Vollkorntoast aufschneiden, belegte Bulette auf die untere Hälfte legen. Salatblätter auf die Buletten legen und mit der anderen Brötchenhälfte bedecken.

ZUTATEN

4 Portionen

- 4 große Vollkornbrötchen mit Körnern darauf
- 300 g mageres Hackfleisch, z. B. vom Rind
- 80 g getrocknete Tomaten
- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 1 große Fleischtomate
- 80 g Mozzarella (leicht, 30 % Fett i. Tr.)
- 120 g Salat (Rucola, alternativ: Eisbergsalat)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

