

Low Carb Burger Teller

Zutaten für eine Person

Kurteilnehmer: Tagesmengen beachten

- 200 g Tatar
- 1 Ei
- TK-Kräuter, Zwiebeln nach Belieben
- Salz & Pfeffer
- 1 Tomate
- Kresse/Rucola/Salatblätter
- 1 Scheibe Schnittkäse bis 20 % (ab der 5. Kurwoche)

Zubereitung

- Den Rucola bzw. grünen Salat waschen und die Tomate in Scheiben schneiden (oder halbieren). Die Zwiebel klein schneiden.
- Das Tatar in einer Schüssel mit den TK-Kräutern, der Zwiebel und dem Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach zu einem flachen Taler formen und für ca. 10 Minuten in den Gefrierschrank legen.
- Den Grill auf 200-220 Grad erhitzen. Das Patty auf den Grill legen und auf jeder Seite 4 Minuten grillen.

- Inzwischen die Salatblätter mit der Tomate auf einem Teller anrichten und den gegrillten Burger darauflegen.
- Ab der 5. Kurwoche können Sie den Burger mit einer Scheibe Schnittkäse verfeinern.
- Wer Ketchup zum Burger möchte, kann [Ketchup ohne Zucker](#) nach unserem Rezept selbst zubereiten.