

PORTIONEN

3-4

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

medium

Rezept

FATHEAD BURGER

It's Burger time!

Auch wenn ich ja nicht so der Fan der amerikanischen Küche, aber ganz ehrlich? Bei so einem ordentlichen Burger kann ich nicht nein sagen. Das beste an diesem Burger hier ist, dass er 100% LowCarb ist. Der Burger und die anderen Zutaten sind ja meist eh kein Problem, allerdings ist die Frage der Burger Buns oftmals etwas schwierig. Klar, kann man einen Burger auch ohne Brötchen essen, aber für mich ist es dann doch nicht so ein richtiger Burger. Verstehst Du, was ich meine? Es werden Versionen gemacht, bei denen z.B. das **Blechtoast** verwendet wird. Das ist keine schlechte Alternative und bringt sicher Abwechslung. Mir macht aber dieses Burger Rezept mit gefülltem **Fathead** Deckel am meisten Spass – ist natürlich auch mit etwas Aufwand verbunden. Ich bin mir aber sicher, dass Dir das Lob für diese Buns sicher sein wird.



ZUTATEN

Für die Burger Buns aus Fathead Teig:

- 125 g Mozzarella
- 2 EL Frischkäse
- 50 g geriebener Gouda
- 2 Eier (bei mir immer Größe L) – eines für den Fathead Teig, eines für das Bestreichen
- 80 g **Sojamehl** hinzugeben (ggfs mehr)
- Salz (Meersalz und -flocken)
- 20-30 g geriebener Gouda oder Cheddar für die Füllung des Burger Deckels

Ein guter Burger geht doch immer, oder? Und dann noch mit Burger Buns mit dem gewissen Extra – damit kannst Du Eindruck machen!

Für die Burger Patties:

- Rinderhack
- 2 EL Haferkleie
- 1 Ei (bei mir immer größe L)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco)

Weiterer Belag für den Burger:

- Mayonnaise (ohne Zucker)
- Salat
- Tomate
- Salatgurke
- Avocado
- Petersilie



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

VORBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180 Grad Umluft vor.

SCHRITT 1

Mozzarella, Gouda und Frischkäse in der Microwelle ca. 2 min erhitzen. Danach umrühren und ggfs. nochmals in die Microwelle. Die Masse sollte recht flüssig sein. Solltest Du keine Microwell haben, geht das auch über dem Wasserbad.

SCHRITT 2

Gib nun das Ei und das Sojamehl dazu und verknete den Teig, bis es eine homogene Kugel ist. Um das zu erreichen, kannst Du ggfs. auch noch etwas Sojamehl zufügen.

SCHRITT 3

Rolle den Teig nun zwischen 2 Backpapieren, Dauerbackfolien oder Frischhaltefolie aus. Steche nun 3 gleich runde Teile je Burger aus. Du brauchst 2 für den zu füllenden Deckel und eines als Unterseite Deines Burgers.

SCHRITT 4

Bestreue (wie im Video zu sehen) einen der Kreise mit geriebenem Käse, lege einen zweiten darauf und drücke den Rand mit einer Gabel fest, so dass der Käse zwischen den beiden Kreisen eingeschlossen ist.

Wiederhole das je geplantem Burger. Bestreiche nun die Fathead Kreise mit einem gerührten Ei und streue Sesam und Meersalzflöcken darüber.

SCHRITT 5

Back die Burger Buns nun goldbraun. Das geht recht schnell, vor allem die einzelnen – nicht gefüllten –

Unterteile werden schneller fertig, von daher nimm diese aus dem Ofen, sofern sie eine schöne Farbe angenommen haben. Die gefüllten Teile brauchen ein paar wenige Minuten mehr. Alles in allem sollte es nicht mehr als ca. 10 min dauern.

SCHRITT 6

Für die Patties mische das Rinderhack mit der Haferkleie, Ei und den Gewürzen, forme entsprechende Patties und brate sie in Butterschmalz schön an.

SCHRITT 7

Wasche und schneide die weiteren Zutaten für den Belag Deines Burgers in passende Größen und Formen (z.B. Tomate und Gurke in Scheiben).

Richte alles auf Deinem Burger an und lass' es Dir schmecken.