

Würzige Beefhack-Burger mit Zwiebeln, Chilipaste und Mango-Chutney

Zutaten:

- 1 EL Pfefferkörner
- 300g Rindertatar
- 1 TL Currypaste
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Salatblätter
- 1 Tomate
- 1 EL Rapsöl
- 2 Vollkornbrötchen
- 2 EL Mangochutney



Zubereitung:

Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken. Mit Tatar und Currypaste in einer Schüssel mischen. Leicht salzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salatblätter waschen und trockenschleudern. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Den Fleischteig zu 2 gleich großen Burgern formen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit dem Öl einstreichen. Zwiebelringe und Burger zusammen darin von jeder Seite 2-3 Minuten grillen.

Brötchen halbieren und auf die unteren Hälften die Salatblätter geben. Burger daraufsetzen, mit Zwiebelringen und Tomatenscheiben belegen. Je 1 EL Mango-Chutney daraufgeben. Obere Hälften wieder aufsetzen und servieren.