



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Rezept zum ausgewogenen Teller

Kalbsburger mit Limetten-Mayonnaise und Coleslaw-Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	461 kcal	
Eiweiss	32 g	28%
Kohlenhydrate	43 g	38%
Fett	15 g	30%

In % der Gesamtenergie





Rezept zum ausgewogenen Teller

Kalbsburger mit Limetten-Mayonnaise und Coleslaw-Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

Coleslaw-Salat

1 EL	Tomatenpüree
2 EL	Saurer Halbrahm
2 EL	Weissweinessig
1 EL	kaltgepresstes Rapsöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
350 g	Weisskabis, in feine Streifen geschnitten
400 g	Rübli, in feine Streifen geschnitten

Kalbsburger:

400 g	Gehacktes vom Schweizer Kalb
2	Frühlingszwiebeln, gehackt
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt
1	Ei
40 g	Paniermehl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	unbehandelte Limette (Saft und abgeriebene Schale)
2 EL	Mayonnaise
2 EL	Joghurt nature
1 TL	HOLL-Rapsöl*
4	Vollkornbrötchen, waagrecht halbiert
4	Kopfsalatblätter

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hohenhitzen



Zubereitung

Für den Salat Tomatenpüree mit Saurem Halbrahm, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kabis und Rübli beifügen, alles gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für den Burger das Hackfleisch mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Ei und Paniermehl gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse vier gleich grosse, runde, flache Burger formen.

Limettensaft und -schale mit der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Bratpfanne die Brötchenhälften ohne Fett leicht anrösten. Die Brötchen aus der Pfanne nehmen und die Burger in HOLL-Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 6 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.

Brötchenhälften mit der Limettenmayonnaise bestreichen, mit Salatblättern belegen und je einen Burger daraufsetzen. Die zweite Brötchenhälfte darauflegen und mit dem Salat zusammen servieren.

