

Fitness-Burger

Nach den Schlemmereien der Feiertage sind leichte und raffinierte Gerichte gefragt. Mit dem Fitness-Burger aus bayerischem Rinderhack und einem Dip aus Avocado, Limette und Naturjoghurt überzeugt man auch kalorienbewusste Kunden.

Bayerisches Rindfleisch feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum. Seit zehn Jahren (seit März 2011) ist es als geschützte geographische Angabe bei der EU eingetragen. Hinter dieser Angabe stehen festgelegte Qualitäts- und Herkunftsstandards, die von einem staatlich geprüften Kontrollsystem überwacht werden.

Die Rinderhaltung und die damit verbundene Grünlandnutzung prägen seit Jahrhunderten das Landschaftsbild in Bayern. Die bedeutendste Rinderrasse in Bayern ist mit über 80 Prozent das Bayerische Fleckvieh, gefolgt vom Allgäuer Braunvieh mit knapp zehnt Prozent und dem Fränkischen Gelbvieh mit weniger als einem Prozent. Zu den Zweinutzungsrasen in Bayern gehören auch die vom Aussterben bedrohten Rassen Pinzgauer und die Murnau-Werdenfelder.

Weil Rindfleisch mit etwa zwei bis vier Prozent Fettanteil relativ fettarm ist, eignet es sich ideal als Grundlage für den Fitness-Burger. Anstelle von Mayonnaise und Ketchup gibt es einen pfeffrigen Dip aus Avocado, Limette und Joghurt.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Vollkornbrötchen, halbiert
- 600 g bayerisches Rinderhack (mit 20 Prozent Fett aus Oberschale oder Schulter)
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 EL Ketchup
- 3 EL Pinienkerne, ohne Fett geröstet, grob gehackt
- 4 Stengel Minze, fein geschnitten
- 4 Stengel Petersilie, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und geschnitten
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- 1 Ei

- 1 Avocado
- 1 Limette, Saft und Abrieb
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 EL Naturjoghurt
- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- 50 g Cashew-Kerne, ohne Fett geröstet, grob gehackt
- 1/8 grüne Chilischote, ohne Kerne, gewürfelt
- Zucker, Salz, Pfeffer, Zitrone, etwas Rapsöl zum Anbraten
- halber Kopfsalat, gewaschen, aber am Strunk zusammenlassen

Zubereitung

Die Schalotten, Knoblauchzehen und Petersilie in etwas Rapsöl anbraten, aber keine Farbe nehmen lassen. Auskühlen und mit dem Rinderhack in einer große Schüssel mischen. Zum Rinderhack die Semmelbrösel, Ketchup, Minze, Pinienkerne, Ei, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft und eine Prise Zucker geben und alles gut vermengen, so dass ein homogener Fleischteig entsteht. Abschmecken und 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, das Fleisch aus den Schalen heben und zusammen mit dem Saft

und Abrieb der Limette, dem Schnittlauch, Joghurt, Kardamom, Cashew-Kernen, Chili, Salz, Pfeffer in ein tiefes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zur einer Creme auf mixen, mit etwas Rapsöl die Konsistenz steuern und nochmals abschmecken. Den Kopfsalat auf die Schnittfläche eines Schneidebretts legen und mit einem großen, scharfen Messer quer in hauchfeine Streifen (Chiffonade) schneiden, bei Seite legen.

Aus dem Fleischteig 4 gleichgroße Pattys (etwa 2 cm dick) mit feuchten Händen formen. In der Mitte des Patty mit einem Teelöffel eine Vertiefung eindrücken, damit sich das Fleisch unter der Hitze nicht so aufplustert. Die Pattys je Seite 3 bis 4 Minuten direkt grillen (bei 220° C), dann auf der Seite des Grills gar ziehen lassen. Jetzt die Brötchen-Hälften auf jeder Seite kross grillen. Zum Anrichten die Brötchen-Unterseite mit der Avocado-Crème bestreichen, dann etwas Kopfsalat-Chiffonade daraufsetzen, den Patty darauf platzieren, diesen nochmals mit der Avocado-Crème bestreichen und zum Schluss mit der Vollkornbrötchen-Oberseite schließen. Vorbereitungszeit: 30 Minuten, Zubereitungszeit: 15 Minuten

www.weltgenusserbe.bayern



Zum Reinbeißen: Mageres Rindfleisch aus Bayern und ein frischer Dip aus Limette, Avocado und Naturjoghurt ergeben eine leckere Füllung für das Vollkornbrötchen.

Weltgenusserbe