

Frühlings-Burger

Zutaten

Zubereiten: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

Burger:

500 g gehacktes Rindfleisch

100 g Kalbsbrät

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Ei, verquirlt

1 EL Petersilie, gehackt

1 TL Salz, Pfeffer

150 g Spinat, blanchiert, abgeschreckt, gut ausgedrückt

2 EL Pinienkerne

Bratbutter oder Bratcrème

Füllung und Brötli:

4 Handvoll Spinat

Ketchup

4-8 grosse Hamburger-Brötli, evtl. geröstet



Zubereitung

1. Burger: Alle Zutaten bis und mit Gewürzen zu einer gleichmässig feinen Masse kneten. Spinat und Pinienkerne daruntermischen. Burger formen. In heisser Bratbutter beidseitig je 3-4 Minuten braten.
2. Mit Spinat und Ketchup in die Brötli füllen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 608 kcal, 39 g Eiweiss, 34 g Fett, 38 g Kohlenhydrate.