

**MEXIKANISCHE BURGER****Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.  
 **Aufwand:** einfach

**Zutaten:**

1 Bund glattblättrige Petersilie  
 1 Eigelb  
 1 Zwiebel  
 2 TL Sambal Oelek  
 200 g Rindshackfleisch  
 200 g rote Bohnen aus der Dose  
 8 Blatt Eisbergsalat für die Garnitur  
 8 EL Tomatensauce mit Basilikum  
 80 g Maiskörner aus der Dose  
 Olivenöl zum Braten  
 Salz, Pfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

Zwiebel fein hacken, andünsten und abkühlen lassen. Petersilie fein hacken. Bohnen abspülen und mit dem Stabmixer pürieren. Maiskörner abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Petersilie, Maiskörner, Hackfleisch und Eigelb zum Bohnenpüree geben und gut mischen. Mit Sambal, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit nassen Händen 8 fest gepresste Kugeln formen und zu flachen Burgern drücken. Die mexikanischen Burger bei mittlerer Hitze im Öl beidseitig 5 Minuten knusprig braten. Tomatensauce erhitzen. Burger mit Eisbergsalat und Tomatensauce servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 08/2006 auf Seite 48

**Nährwerte**

**Kalorien:** 1300 kJ / 300 Kcal  
**Fett:** 20 g





**Eiweiss:** 17 g  
**Kohlenhydrate:** 17 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

-  [In den Einkaufszettel](#)
-  [Einkaufszettel drucken](#)
-  [Rezept drucken](#)
-  [Rezept verschicken](#)