



Fitness Ribeye-Burger mit Salat und Getreide

Was wird benötigt (für 4 Portionen)

Burger

- 4 Ribeye Rapelli Burger
- n.b. Salz
- n.b. Pfeffer

Beilagen

- 200g Friséesalat
- 400g rote und gelbe Cherrytomaten
- 4 dünne Frühlingszwiebel
- n.b. einige Sprossen Vene Kresse
- 200g Getreide nach Wahl (Bulgur, Quinoa, Dinkel, Couscous etc.)
- n.b. Gewürze nach Belieben

Zubereitung

1. Für den Salat das gesamte Gemüse waschen und abtropfen. Die Cherrytomaten halbieren und den weissen Teil der Frühlingszwiebel fein schneiden.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und nach Belieben mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer oder den bevorzugten Gewürzen abschmecken.
3. Den Burger mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen, den Burger hineinlegen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten lang auf beiden Seiten braten. Dabei nicht mit dem Spachtel zerdrücken und den Burger nur einmal wenden. Um eine intensivere Garung zu erreichen, den Burger 4 Minuten auf jeder Seite braten.
5. Den Burger 3-4 Minuten in der Bratpfanne ruhen lassen, dann auf einen Teller geben und mit der gekochten Getreidebeilage und dem Salat servieren.

