

# High Protein Burger und Selbstgemachte Pommes



## Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Scheiben High Protein Toast ( $\approx$  50g)
- 150g Rinderhackfleisch
- 1 EL Rapsöl ( $\approx$  5ml)
- 1 Scheibe Käse leicht ( $\approx$  20g)
- 3-4 Blätter grüner Salat
- 150g Kartoffel (geschält oder ungeschält)
- 1 EL Olivenöl ( $\approx$  5ml)
- 1 Portion Jejo's Kitchen Burgersoße Big Mac Art

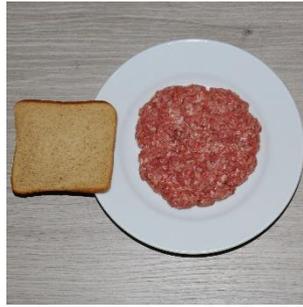
## Zeitaufwand:

- 30-40 Minuten

## Vorbereitung:

- 1) Ofen vorheizen auf 180°C Umluft / 200°C Ober- und Unterhitze
- 2) Burgersoße herstellen, z.B. nach Big Mac Art von Jejo's Kitchen (10 min)
- 3) Kartoffel waschen, schälen (wer möchte) und in Wedges schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl und Salz nach Geschmack vermengen (3 min)
- 4) Kartoffelwedges auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech verteilen und in den Ofen schieben. Dort bleiben sie etwa 20 Minuten.
- 5) Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Patty formen. Das Patty sollte größer sein als der Toast, da es beim Braten zusammenschrumpft (3 min)
- 6) Patty in einer beschichteten Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten. Gegen Ende die Käsescheibe auf das Patty legen, damit der Käse schmilzt (10 min)
- 7) Toast toasten. Kartoffelwedges aus dem Ofen nehmen. Burger belegen (4 min)
- 8) Guten Appetit!





### Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Burgersoße	112	7,9g	1,1g	8,2g
Toast (50g)	140,5	11,5g	12,5g	4,5g
Rinderhackfleisch (150g)	336	0,0g	27,2g	25,2g
Rapsöl (5ml)	41,4g	0,0g	0,0g	4,6g
Käse (20g)	53,4	0,0g	5,8g	3,5g
Grüner Salat	nicht nennenswert			
Kartoffeln (150g)	114	23,4g	2,9g	0,0g
Olivenöl (5ml)	41,1	0,0g	0,0g	4,6g
<b>Total</b>	<b>838,4</b>	<b>42,8g</b>	<b>49,5g</b>	<b>50,6g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

#### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>  
<https://eatsmarter.de/>  
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)