

Big Mac Salat



Zutaten:

- 160 g Hackfleisch
- 100 g Salat
- ½ rote Zwiebel
- 4 EL Mayonnaise
- 160 g Kirschtomaten
- 1 EL Ketchup
- 50 g saure Gurke
- 1 TL Senf
- 1/3 Salatgurke
- 1 TL Essig
- 40 g Cheddar
- 2 EL Gurkenwasser

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Paprika



2 Portionen



25 Minuten

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Das Hackfleisch anbraten und mit Jod-Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Für das Dressing Mayonnaise, Ketchup, Essig, Senf und Gurkenwasser miteinander verrühren.
4. Das warme Hackfleisch über den Salat geben und mit Käse bestreuen. Zum Schluss das Dressing dazugeben.

Rezeptvariation:

Das Gemüse kann durch andere Sorten ergänzt oder ersetzt werden. Z.B. Paprika, Rucola oder Möhre

Tipps:

Wenn der Käse auf das warme Hackfleisch trifft, zerläuft er etwas.

Schmeckt besonders gut, wenn die Zwiebel angeröstet oder eingelegt wird.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Big Mac Salat



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	519,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	43 g 20,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	8,6 g 7,5 g
Protein	24,4 g
Ballaststoffe	2,9 g

