

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

SERRANO BURGER



25 min



Zutaten für 2 Personen

400g	Rinderhackfleisch
4 Scheiben	Serrano Schinken
5	Schalotten
2	Burgerbrötchen (Vollkorn)
2 EL	Crème fraiche
75ml	Balsamico
50g	Pecorino
	Salz, Pfeffer, Minze



Vorbereitung:

1. Schalotten schälen und in Ringe schneiden
2. Patty aufschneiden



Let's cook:

3. Öl erhitzen und Zwiebeln ca. 10min bei geringer Hitze schmoren
4. Zwiebeln mit Balsamico ablöschen und solange einkochen, bis die Konsistenz sirupartig ist
5. Brötchen im Backofen aufbacken bzw. anrösten
6. Hackfleisch zu Patties formen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3min von jeder Seite anbraten
7. Serranoschinken parallel mit anbraten bis er knusprig ist. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
8. Pecorino (oder Käsen deiner Wahl) über die warmen Patties streuen
9. Brötchen ggf. mit einem Dip deiner Wahl bestreichen, Rucola drauf verteilen, Patty mit Zwiebeln und Schinken garnieren



Tipps und Variationen:

- Weizenbrötchen sind leere Kalorien, Vollkornbrötchen enthalten dagegen einige wertvolle Nährstoffe.
- Vegane Alternativen auf Linsen oder Gemüsebasis machen aus dem Serrano Burger schnell einen „Vegan Burger“.
- 2 cm dicke Burger Patties sorgen für besten Geschmack und Saftigkeit.
- Beim belegen deines Burgers sind dir keine Grenzen gesetzt. Ergänze den Burger mit bspw. Gurken- oder Tomatenscheiben. Dünne Apfelscheiben können dem Burger eine leicht süße Note geben.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de