

Low Carb Cheeseburger im Video-Tutorial

Foodbloggerin Zoe Torinesi zeigt im Denner Video-Tutorial der Woche, wie man ohne Brötchen geniessen kann.

Cheese Burger auch ganz

Diese Rezeptkreation ist perfekt für alle, die einer kohlenhydratreduzierten Ernährung folgen, aber dennoch nicht auf den Genuss eines saftigen Burgers verzichten möchten. Die Buns werden durch Zwiebelscheiben ersetzt, welche durch karamellisierten Zucker eine süssliche Note erhalten. Am besten eignen sich grosse Gemüsezwiebeln. Kombiniert mit aromatischem Käse, liefern diese Zutaten bereits so viel Geschmack, dass es nicht mal eine zusätzliche Sauce braucht.

Tipp: Wer kein Chilisalz zu Hause hat und es trotzdem gerne leicht pikant mag, mischt einfach Salz mit Chiliflocken oder -pulver.

- 3-4 grosse Gemüsezwiebeln
- Etwas neutrales Öl, z.B. Rapsöl
- Etwas (Chili-)Salz
- 2 TL brauner Zucker
- Optional 3-4 Champignons mit möglichst grossem Durchmesser, in Scheiben von circa 1 cm geschnitten, den Rest für den Beilagensalat verwenden
- 4 Burger Patties, z.B. von IP-SUISSE (oder vegane Variante)
- 6 Scheiben Burger-Käse (sollte gut schmelzen)

1. Zwiebeln schälen und in circa 1½ cm dicke Ringe schneiden – dabei aufpassen, dass sie nicht auseinanderfallen. Einen Zahnstocher von aussen durch die Schichten stechen, sodass diese auch beim Braten zusammenhalten. Nur jene Ringe nehmen, die ungefähr denselben Durchmesser wie die Patties haben, den Rest der Zwiebeln aufbewahren und für Anderes verwenden.
2. Zwiebelringe in etwas neutralem Öl langsam braten, dabei leicht salzen und zuckern, wenden und auf der zweiten Seite wiederholen, bis die Zwiebelringe gar und beidseitig karamellisiert sind.
3. Falls man Pilze im Burger möchte, jetzt die Champignonscheiben ebenfalls leicht gesalzen beidseitig in Öl braten, bis sie durch sind.
4. Patties in etwas Öl beidseitig circa 3 bis 4 Minuten braten (oder ohne Öl auf dem Grill zubereiten) bis sie gar sind.
5. Burger zusammensetzen: Eine Scheibe Käse auf einen warmen Zwiebelring setzen, mit einem Patty bedecken, – jetzt ein kleines Stückchen Käse darauflegen, damit die optionale Champignonscheibe darauf haften bleibt und die Pilzscheibe darauflegen, – mit einem weiteren Stückchen Käse belegen und den zweiten Zwiebelring darauf platzieren.

Dazu passt ein frischer Salat.

Tipp: Je nach Gusto können die Burger zusätzlich mit Salat, Gurkenrädchen o. Ä. gefüllt werden.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten

Château Ste Michelle Merlot Columbia Valley

Dunkles, intensives Rubinrot. Eleganter Duft von reifen schwarzen Kirschen, etwas Pfeffer und Leder. Im Gaumen voll, mit weichen Tanninen und sehr langem Abgang.

Jetzt im [Weinshop](#) ansehen

