

MAULTASCHENBURGER



ca. 15 Min.



pro Portion: 2,30 €

| Zutaten (2 Burger) | Zubereitung |
|--|---|
| ¼ Salatgurke 1 Tomate etwas Blattsalat 1 kleine Zwiebel | Tomate, Salat sowie Gurke waschen. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. |
| 2 Vollkornbrötchen | Brötchen aufschneiden und mit der Innenseite nach unten in einer heißen Pfanne ohne Fett toasten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen. |
| 3 Maultaschen 1 EL Öl (z. B. Rapsöl) | Maultaschen in Streifen schneiden. Öl in die heiße Pfanne geben. Maultaschen von allen Seiten anbraten. |
| 1 EL Frischkäse | Die Brötchen auf den getoasteten Innenseiten mit Frischkäse bestreichen. |
| 2 Scheiben Käse (Emmentaler, Gouda) | Die Brötchen nun mit allen Zutaten belegen. Auf die warmen Maultaschen Käse legen, damit dieser etwas schmilzt. |

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Jennifer Herrmann
 Foto: © barmalini – stock.adobe.com

Tipp: Je nach Saison könnt ihr das Gemüse auf dem Burger anpassen. Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenem Kürbis im Herbst, Sauerkraut im Winter, Radieschen im Frühling?! Statt Blattsalat könnt ihr im Winter auch Kraut hobeln, mit etwas Salz verkneten und auf den Burger geben.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 268 g)

| ENERGIE | KOHLHYDRATE | FETT | PROTEIN | BALLASTSTOFFE |
|----------|-------------|--------|---------|---------------|
| 400 kcal | 41 g | 16,4 g | 21 g | 7 g |

#nowaste: Bei der Zubereitung von Burger verbraucht man selten alles Gemüse – eine halbe Tomate, zwei Drittel der Salatgurke, viel Blattsalat. Wasche, putze und schnipple das Gemüse am besten gleich auf einmal, packe es in eine Schüssel und stelle es in den Kühlschrank. Zur nächsten Mahlzeit kannst du dir eine Vinaigrette – also eine Salatsoße – machen, darüber geben, durchmischen – fertig. Wenn du noch Maultaschen, Brot, Nudeln, Kartoffeln übrig hast – einfach kurz anbraten und dazu geben. Auch Käse, gekochte Eier oder Nüsse kannst du hier verwerten.