

Pikanter Burger mit Mango-Chutney

geschrieben von Karin Knorr | 13. April 2016



Burger sind doch irgendwie lecker und immer gefragt. Burger-Restaurants wachsen wie die Pilze aus dem Boden und die Beläge werden immer ausgefallener. Ich habe mich heute einmal für einen einfachen, preiswerten und gesunden Burger entschieden. Seht selbst:

Zutaten für 2 Burger:

- 300 g Rinderhack
- 2 Burger-Brötchen
- 1-2 mittlere Zwiebeln
- 200 g Champignons
- 2 Scheiben Cheddar
- 1 Hand voll Jungen Spinat
- 1 Chili
- 2 EL Mango-Chutney
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Wenn wir uns ein wenig organisieren, ist der Burger richtig schnell zubereitet. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, klein geschnittener Chili und Senf verrühren und zu zwei flachen Burgern formen. Zwiebeln und Pilze in Ringe schneiden und schon geht es los. Pfanne erhitzen, die Fleischstücke von beiden Seiten (je 2 Minuten) kräftig anbraten. Die Käsescheiben auf das Fleisch legen. Jetzt die Pilze und Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht andünsten. Die Brötchen im Toaster aufbacken und schon können wir sie belegen. Auf zwei Hälften das Mango-Chutney verteilen, je ein Burger drauf. Dann kommen die Pilze und Zwiebeln dazu. Den Burger runden wir ab, in dem wir Spinatblätter und noch etwas Chutney verwenden. Deckel drauf und fertig ist ein leckerer und saftiger Burger.

Tipp: Auch hier ist wieder alles erlaubt, was schmeckt. Es gibt auch andere Chutneys. Oder man nimmt einen anderen Salat. Wer keine Pilze mag, kann auch Tomaten oder anderes Gemüse verwenden. Meine Intension ist es, dass ihr mit wenigen Handgriffen Mahlzeiten selbst zubereiten.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenfrikadelle](#) ist eine schöne Alternative zum Fleisch.

Ich wünsche euch wieder viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr