

# Paleo-Burger mit Blumenkohl-Brötchen

28.06.2015 13:20

## Zutaten

Für die Laibchen:

Ca. 250-300 g  
Rinderfaschiertes/Rinderhackfleisch

2 EL Kapern

1 rote Zwiebel

1 Msp. Chilipulver

½ Bund Petersilie

2 TL Senf

1 Ei

Salz und Pfeffer

Für die „Brötchen“:

Ca. 200 g Blumenkohl/Karfiol (Ca. ½  
Kopf)

1 Ei

1 TL Kurkuma

½ Bund Thymian

1 EL Kokosmehl

Salz und Pfeffer

Zudem:

Baby-Spinat

1 Tomate

Dijon-Senf oder würziger Senf

Ketchup

1 rote Zwiebel

Öl

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karfiol sehr klein hacken oder in einer Küchenmaschine klein hacken. Thymian waschen und Blätter abstreifen. Karfiol/Blumenkohl mit Ei, Kurkuma, Thymian, Kokosmehl, Salz und Pfeffer vermengen und kleine flache „Brötchen“ daraus formen. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene goldbraun backen.
2. In der Zwischenzeit Rote Zwiebel für die Laibchen schälen und klein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kapern klein hacken. Rinderfaschiertes/Rinderhackfleisch mit der Petersilie, den Zwiebeln, Ei, Chili, Senf, Salz, Pfeffer und noch beliebig mit anderen Gewürze vermengen und anschließend gleichmäßige Burger-Patties formen.
3. 10-15 Minuten bevor die Brötchen fertig sind, Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch-Patties darin rundum ca. 5 Minuten braten. Spinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel in Ringe schneiden. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Fertige Brötchen aus dem Ofen nehmen, Fleisch-Patty darauf geben und mit Spinat, Tomate und Zwiebelringe belegen und je nach Belieben Senf und Ketchup darauf geben. Burger auf Tellern anrichten und servieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!