



## Burger mit Paprika-Chilihaube und Taboulé

### Zutaten (für vier Personen)

4 fertig geformte Rindfleisch-Bratlinge (à 140 g)  
1 EL Olivenöl  
je 1/2 Paprikaschoten grün, gelb, rot  
1 Chilischote in Ringe geschnitten  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL süße Chilisauce  
1 EL Chiliflocken

### Für den Taboulé

1/4 Bund Blattpetersilie  
120 g Couscous  
2 Tomaten in Würfel geschnitten  
1 Frühlingszwiebel  
Saft von einer Zitrone  
1/4 Bund frische Pfefferminze  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 20 Minuten)

Für den Taboulé den Couscous mit Gemüsebrühe knapp zehn Minuten brühen und in eine Schüssel geben. Gezupfte, gewaschene und abgetropfte Blattpetersilie grob gehackt hinzufügen. Röllchen von Frühlingszwiebeln, Würfel von abgezogenen Tomaten und Streifen von frischer Minze mischen. Dann Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss noch Olivenöl dazu träufeln.

Paprikaschoten säubern, in Rauten schneiden, mit den Röllchen von Frühlingszwiebeln und Chiliringen in heißem Olivenöl angehen lassen. Die Chilisauce dazugeben und mit erhitzen.

Das Waffleisen erhitzen und mit Olivenöl einstreichen. Die Bratlinge daraufsetzen, Deckel schließen und auf den Punkt garen lassen. Auf einem flachem Teller anrichten, Paprika-Chiligemüse darauf verteilen und mit Chiliflocken bestreuen. Taboulé daneben anhäufen.

### Nährwerte pro Person

464 kcal - 24 g Fett - 35 g Eiweiß - 32 g Kohlenhydrate - 3 BE

**Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.**