



Hamburger mit Paprikahaube und Taboulé

Zutaten (für vier Portionen):

550g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
je 1/2 Paprikaschote grün, gelb, rot
1 Chilischote, in Ringen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL süße ChilisaUCE
1 EL Chiliflocken

Taboulé:

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

Zubereitung (circa 20 Minuten):

Für die Taboulé Couscous mit Gemüsebrühe circa acht bis zehn Minuten brühen und in eine Schüssel geben. Gezupfte, gewaschene und abgetropfte Blatt Petersilie grob gehackt zufügen, ebenso Röllchen von Frühlingszwiebeln und Würfel von abgezogenen Tomaten. Dann frische Minze in Streifen schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüberträufeln.

Für die Hamburger Paprikaschoten säubern, in Rauten schneiden und mit Röllchen von Frühlingszwiebeln und Chiliringen in heißem Olivenöl angehen lassen. Dann ChilisaUCE zugeben und alles erhitzen.

Rinderhack mit Salz und Pfeffer gut vermengen, Burger formen und in heißem Olivenöl auf den Punkt garen lassen. Auf einem Teller anrichten, das Paprika-Chiligemüse darauf verteilen, mit Chiliflocken bestreuen und die Taboulé daneben anhäufen.

Nährwerte pro Portion:

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

Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.