Big Mac Salat

Der Big Mac Salat ist ein köstlicher Low Carb Burger-Salat mit Dressing und frischem Gemüse. Rinder-Faschiertes sorgt für den echten Fast Food Geschmack ohne Burgerbrötchen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

0.5 Stk.	Kopfsalat (z.b. Eisbersalat oder andere)
5 Stk.	Tomaten
0.5 Stk.	Salatgurken
4 Stk.	Essiggurken
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
80 g	Cheddar-Käse (gerieben)
250 g	Rinderfaschiertes (Rinderhackfleisch)
	Olivenöl
2 EL	Sauerrahm
2 TL	Senf
2 TL	Tomatenmark
4 EL	Essiggurkerlwasser
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Big Mac Salat** den Eisbergsalat gründlich waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerplüäcken oder schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Gurke würfeln und die Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein zerhacken und den Käse reiben.

2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfaschierte krümelig anbraten. Mit Salz

und Pfeffer würzen une eine gepresste Knoblauchzehe hinzufügen.

3. Für das Dressing den Sauerrahm, Senf, Tomatenmark und etwas Gurkenwasser verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel vermengt anrichten. Zum Schluss das cremige **Dressing** über dem Big Mac Salat geben.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Den Big Mac Salat nach Belieben noch zusätzlich mit etwas Sesam bestreuen.