



Süßkartoffel Burger

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 Gramm Hackfleisch
- 400 Gramm Süßkartoffeln
- 200 Gramm Hüttenkäse
- 150 Gramm Mozzarella
- 1 Ei
- 3 Tomaten
- 420 Gramm Tomatensoße
- 250 Gramm Pilze
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Koriander
- Italienischen Gewürzen, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Stellen Sie den Backofen auf 175 Grad ein.
2. Schneiden Sie Süßkartoffeln, Kochbananen oder Zucchini. Zerhacken Sie separat Tomaten, Zwiebeln und Pilze.
3. Mischen Sie den Hüttenkäse mit dem Ei und stellen Sie es zunächst noch an die Seite.
4. Lassen Sie rote Zwiebeln zusammen mit Knoblauch leicht anschwitzen. Fügen Sie nach dem anschwitzen das Fleisch, Tomaten, Koriander, Champignons, Tomatensoße und die italienischen Gewürze hinzu.
5. Jetzt wird die Lasagne zusammengestellt. Legen Sie eine Schicht Süßkartoffeln, Kochbananen oder Zucchinischeiben auf die Fleischsoße. Anschließend geben Sie wieder eine Schicht Fleischsoße auf die Lasagne Blätter (= Süßkartoffeln, Kochbananen oder Zucchinischeiben). Zum Schluss wird 150 Gramm Mozzarella auf die Lasagne verteilt.
6. Das ganze wird nun für ungefähr 45 Minuten bei 175 Grad gebacken.

Kalorien

404

Eiweiß

54 Gramm

Kohlenhydrate

34 Gramm

Fette

7 Gramm