Kalbfeisch-Hamburger mit Honig-Joghurt-Sauce

Zubereiten: ca. 45 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1-2 TL	Senf
2	Eier
2	dicke Rüebli
1	Kohlrabi
200 g	Joghurt Nature
2 TL	flüssiger Honig
2 EL	Kresse
2 EL	Bratbutter
4	Burgerbrötchen
2	Stiele Peterli

Zubereitung

1. Kalbfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf und Eiern kräftig verrühren. Aus der Masse in etwa Brötchengrösse vier Herzen formen (am besten mit einer Ausstechform). Kühl stellen.

2. Rüebli und Kohlrabi putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (Rüebli längs). Mit einem kleinen Förmli Herzchen daraus ausstechen. Joghurt mit dem Honig und der Kresse verrühren und mit etwas Pfeffer würzen.

3. Kalbfleischherzen in der heissen Bratbutter bei milder Hitze von beiden Seiten 5–6 Minuten braten. Herausnehmen und warm halten. Gemüseherzchen in der Bratbutter 3–4 Minuten dünsten. Burgerbrötchen toasten.

4. Brötchen mit den Zutaten belegen, mit etwas Peterli dekorieren und servieren.

Beilagen

Dazu passt ein Blattsalat.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

440	kcal
42 g	Eiweiss

32 g Kohlenhydrate
16 g Fett
(ohne Blattsalat)