



Ciabatta-Burger mit Röstpaprika und Mozzarella-Rucola-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Rucola	50 g
Mozzarella	125 g
Olivenöl	4 EL
Aglie e Olio Gewürz	4 g
Rinderhackfleisch	600 g
Ketchup	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Ciabatta-Brot	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Oberhitze/Grillfunktion) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Mozzarella in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf niedriger Stufe erhitzen. Aglio olio unter Rühren ca. 1–2 Min. leicht Farbe annehmen lassen und in eine große Schüssel geben. Hackfleisch, Ketchup und 1 EL Balsamico hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, vermengen und die Hackfleischmasse zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Paprika mit der Hautseite nach oben in eine kleine Auflaufform legen. Im Ofen auf höchster Schiene ca. 12–15 Min. dunkel rösten. Ciabatta die letzten ca. 5 Min. hinzugeben und goldbraun backen.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Min. glasig anbraten. 1 EL Zucker und 2 EL Balsamico zugeben und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Min. weich schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Aus dem Hackfleisch 12 gleich große ca. 1 cm flache Patties formen. In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Fleisch darin beidseitig ca. 2 Min. anbraten.

6. Ciabatta aus dem Ofen nehmen, das Brot in der Mitte teilen und die Hälften längs aufschneiden. Nach Belieben mit Bratensatz aus der Pfanne und 1 EL Olivenöl bestreichen. Das Ciabatta mit Zwiebeln, Paprika, Fleisch, Mozzarella und Rucola belegen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gib die Paprika zum Ausdampfen am besten für ca. 5 Min. in einen Gefrierbeutel. So wird sie durch die Restwärme im eigenen Saft geschmort und kann intensiv durchziehen. Alternativ kannst du sie auch in einer kleinen Schüssel mit Frischhaltefolie einwickeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	621 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g