



Pulled Beef Burger mit Coleslaw

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pulled Beef	200 g
Weißkohl	0.25 St.
Karotten	2 St.
Salz	
Zucker	
Petersilie, frisch	20 g
Hamburgerbrötchen	4 St.
Mayonnaise	3 EL
Senf	1 TL
Essig	2 EL
Ketchup	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, grobe Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Pulled Beef in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Weißkohl vierteln, Strunk entfernen, äußere Blätter entfernen und in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. In einer Schüssel Weißkohl und Karotten mit Salz und Zucker vermengen und gut durchkneten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Hamburgerbrötchen halbieren und ca. 5 Min. mit Pulled Beef im Ofen rösten.
4. Mayonnaise, Senf und Essig zum Weißkohl geben, vermengen und abschmecken. Petersilie untermengen.
5. Pulled Beef mit zwei Gabeln zerzupfen. Burgerhälfte jeweils mit etwas Ketchup bestreichen. Pulled Beef und Coleslaw auf den unteren Burgerhälften verteilen, Brötchendeckel draufsetzen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	357 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g