



Ramen-Burger mit Spiegelei

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chow Mein Nudeln	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	1 St.
Rinderhackfleisch	500 g
Eier	6 St.
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Teller, große Pfanne

1. In eine Schüssel Chow-Mein-Nudeln geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Ingwer, Knoblauch, 1 Ei, Pfeffer und Sojasauce verkneten.
3. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado mit 2 EL Limettensaft zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
5. In einer Schüssel Nudeln mit 1 Ei vermengen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und aus den Nudeln nacheinander 8 Buns formen und von beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun braten.
6. Anschließend in der Pfanne aus dem Hackfleisch 4 Patties formen und für ca. 4–5 Min. anbraten. Danach 4 Eier in die Pfanne schlagen und Spiegeleier ca. 3 Min. goldbraun braten.
7. Je einen Nudel-Bun mit Avocadocreme, Patties, Spiegeleiern und roten Zwiebeln belegen. Mit übrigen Nudeln-Buns belegen und Ramen-Burger servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Rotkohl-Slaw mit Orange](#) und [Süßkartoffel-Pommes](#). Statt Chow-Mein-

Nudeln kannst du auch Mie-Nudeln verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	966 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	47 g