



# Vitello-Tonato-Burger

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Mini Romana                 | 1 St. |
| Thunfisch im eigenen Saft   | 100 g |
| Sardellenfilets in Olivenöl | 10 g  |
| Mayonnaise                  | 150 g |
| Kapern                      | 2 EL  |
| Pfeffer, schwarz            |       |
| Hackfleisch vom Kalb        | 600 g |
| Salz                        |       |
| Öl                          | 1 EL  |
| Hamburgerbrötchen           | 4 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Küchekrepp, Pürierstab

1. Salat waschen und Blätter einzeln abtrennen. Thunfisch abgießen.
2. Sardellen grob hacken. In einer Schüssel Sardellen mit Thunfisch und Mayonnaise vermengen. Nach Belieben mit 1 EL Kapernsud und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Schüssel Kalbshackfleisch mit Salz und Pfeffer verkneten. Aus der Masse 4 Patties formen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Burger-Patties darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Auf Küchekrepp abtropfen lassen. Hamburgerbrötchen halbieren und in der Pfanne auf der Schnittfläche ca. 2 Min. goldbraun rösten.
5. Unterseite der Hamburgerbrötchen mit etwas Thunfischmayo bestreichen. Mit Salat belegen und jeweils ein Burgerpattie daraufsetzen. Jeweils 1 EL Thunfischmayo und Kapern auf dem Pattie verteilen und Brötchen zuklappen. Vitello-Tonato-Burger heiß servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 687 kcal |
| Kohlenhydrate  | 27 g     |
| Eiweiß         | 43 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 45 g     |