



Frühstücksburger mit Baked Beans und Bacon



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Burger
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2959 kJ, 707 kcal, 48,8 g Kohlenhydrate, 32,9 g Eiweiß, 40,6 g Fett, 290 mg Cholesterin, 7,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Burger geht immer - auch zum Frühstück! Deswegen haben wir uns einen leckeren Frühstücksburger mit einer Baked Beans-Creme, Bacon, Spiegelei und Pilz-Patty auf einem Laugenbrötchen ausgedacht, der alle leckeren Frühstückselemente auf einem Burger vereint.

Step 1:

Zuerst kümmerst du dich um die Baked Beans Creme: Dazu die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und im Öl einige Minuten anschwitzen. Dann Wasser, Tomatenmark, braunen Zucker und Senf hinzugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend kannst du die Soße mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Step 2:

Nun kannst du den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 3:

Die Bohnen abtropfen lassen und in die Tomatensauce geben. Einmal aufkochen lassen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, bis eine stückige Creme entstanden ist.

Step 4:

Für die Burger zuerst die Laugenbrötchen aufschneiden und mit Butter bestreichen. Anschließend für acht Minuten im vorgeheizten Ofen knusprig backen.

Step 5:

Dann kannst du die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwei größere Pfannen aufstellen. In der einen Pfanne den Bacon ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller beiseite stellen. In die andere Pfanne gibst du zwei Teelöffel Butter und lässt die Pilze für drei bis vier Minuten goldgelb braten und schmeckst sie anschließend mit Salz und Pfeffer ab.

Step 6:

In der Zwischenzeit kannst du die Eier in die Bacon-Pfanne hineinschlagen und anbraten, bis sie durchgegart sind.

Step 7:

Die fertigen Pilze in vier Häufchen in der Pfanne zusammen schieben und jeweils mit einer Scheibe Käse belegen. Das sorgt dafür, dass die Pilze zu einer Art Patty zusammen kleben.

Step 8:

Wenn die Brötchen knusprig sind, kannst du jede Unterseite mit einer großzügigen Portion Baked Beans Creme bestreichen, dann einige Blätter Rucola und die Pilze darauf geben. Nun den Speck und zum Schluss jeweils ein Ei aufschichten und mit der Brötchen-Oberseite abdecken.

Zutaten

Für die Baked Beans-Creme

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	geschmacksneutrales Öl
150 ml	Wasser
3 EL	Tomatenmark
2 EL	brauner Zucker
1 TL	Senf
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g	weiße Bohnen aus der Dose
	Chiliflocken

Für die Burger

4	Laugenbrötchen
8	Scheiben Bacon
400 g	braune Champignons
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4	Eier
	Salz
4 Scheiben	Cheddar-Käse
1 Handvoll	Rucola

Für einen vegetarischen Burger kannst du den Bacon einfach weglassen oder durch ein paar Scheiben Avocado ersetzen.