

HIGH PROTEIN · RIND

Cheeseburger-Kuchen aus der Kastenform

Dieser Cheeseburger-Kuchen bringt den Geschmack eines saftigen Burgers in eine knusprige Kastenform. Gefüllt mit magerem Rinderhack, geschmolzenem Cheddar und Gewürzgurken wird aus einfachem Pizzateig ein proteinreiches Hauptgericht. Dazu gibt es eine cremige Burgersoße aus Skyr. Rund 43 g Protein pro Portion.

25	50	4	Einfach	578 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN KUCHEN

- 1 Rolle (400 g) frischer Pizzateig aus dem Kühlregal
- 500 g mageres Bio-Rinderhackfleisch (ca. 5 Fett)
- 100 g Cheddar, gerieben
- 1 mittelgroße (80 g) Zwiebel
- 80 g Gewürzgurken (Abtropfgewicht)
- 1 TL Rapsöl (5 g)
- ½ TL Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

FÜR DIE BURGERSOSSE

- 100 g Skyr natur
- 2 EL Tomatenketchup (40 g)
- 1 EL mittelscharfer Senf (15 g)

ZUM BESTREICHEN

- 2 TL Milch (10 ml)
- 1 TL Sesam (5 g)

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor und stellen Sie eine 25 cm lange Metall-Kastenform bereit. Schälen und würfeln Sie die Zwiebel fein. Schneiden Sie die Gewürzgurken in dünne Scheiben und tupfen Sie sie mit Küchenpapier trocken. Legen Sie den geriebenen Cheddar bereit.

2. Erhitzen Sie das Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Braten Sie das Rinderhackfleisch darin etwa 6–8 Minuten krümelig und vollständig durch. Geben Sie die Zwiebelwürfel hinzu und braten Sie diese weitere 2–3 Minuten mit. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Lassen Sie austretende Flüssigkeit vollständig verdampfen; am Pfannenboden sollte keine freie Flüssigkeit mehr stehen. Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie die Füllung etwa 5 Minuten abkühlen.

3. Verrühren Sie Skyr, Ketchup und Senf zu einer gleichmäßigen, cremigen Burgersoße und stellen Sie diese bis zum Servieren kalt. Die Soße kommt nicht in die Form, damit der Pizzateig nicht durchweicht und der Skyr beim Backen nicht ausflockt.

4. Rollen Sie den Pizzateig aus und legen Sie ihn mit dem mitgelieferten Backpapier in die Metall-Kastenform. Drücken Sie ihn an Boden und Seiten an. Die überstehenden Teigflächen dienen als Deckel. Ziehen Sie den Teig bei Bedarf vorsichtig etwas auseinander, ohne ihn einzureißen. Vermeiden Sie dicke Falten am Boden.

5. Verteilen Sie etwa ein Drittel des Cheddars auf dem Teigboden. Geben Sie das abgekühlte Hackfleisch darauf und drücken Sie es nur leicht an. Verteilen Sie die trocken getupften Gewürzgurken und den restlichen Cheddar darüber. Klappen Sie die überstehenden Teigflächen über die Füllung und drücken Sie die Nähte gut zusammen. Es darf keine zusätzliche Teiglage mitten durch die Füllung entstehen.

6. Bestreichen Sie die Oberfläche dünn mit Milch und streuen Sie den Sesam darüber. Backen Sie den Kuchen auf der unteren mittleren Schiene 35–40 Minuten bei 200 °C Ober-/Unterhitze. Kontrollieren Sie die Bräunung nach etwa 25 Minuten und decken Sie die Oberfläche bei Bedarf locker mit Alufolie ab. Der Teig muss auch seitlich goldbraun und vollständig durchgebacken sein; helle, klebrige Teigstellen dürfen nicht sichtbar bleiben. Backen Sie bei Bedarf etwa 5 Minuten länger.

7. Lassen Sie den Kuchen nach dem Backen 10 Minuten in der Form ruhen. Heben Sie ihn vorsichtig am Backpapier heraus und schneiden Sie ihn mit einem scharfen Sägemesser in acht Scheiben. Servieren Sie pro Person zwei Scheiben mit einem Viertel der gekühlten Burgersoße.

Rezept online ansehen

MAKROS PRO PORTION

578	43 g	52 g	22 g	3 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Verwenden Sie eine 25-cm-Metallform und lassen Sie die Hackfleischfüllung vollständig abdampfen. Die Skyr-Burgersoße wird separat serviert, damit die Teighülle knusprig bleibt. Die Backzeit hängt von der Form und dem Pizzateig ab; vor der Veröffentlichung empfiehlt sich ein Probe-Backdurchlauf.