



Laugenburger mit mariniertem Rettich, Bergkäse, Salat, Süßem Senf und Fleischpflanzerl

Zutaten für 4 Personen:

- 4 **B:PURE Laugenbrötchen**
- 400 g Biohackfleisch, gemischt
- 2 Bio-Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 TL Flohsamenschalen
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Paprikapulver
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz

- 125 g frischer Rettich
- 1 TL Kurkuma

- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 80 g Salat
- 4 EL süßer Senf
- 200 g Bergkäse

Zubereitung:

1. Für den „wie-frisch-gebacken-Effekt“ den Backofen vorheizen und die B:PURE Laugenbrötchen nach Packungsanweisung aufbacken.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel mit dem Schnittlauch und der Petersilie fein würfeln und in eine Schüssel geben. Das Hackfleisch, die Flohsamenschalen, die Leinsamen, die Eier und das Paprikapulver dazugeben und vermischen. Den Knoblauch fein hacken und mit einer guten Portion Salz sowie Pfeffer zum Hackfleisch dazugeben. Anschließend die Hackfleischmischung mit den Händen in 4 gleich große Fleischpflanzerl formen.
3. In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und die Fleischpflanzerl bei hoher Hitze scharf anbraten (ca. 3-5 Minuten). Die Fleischpflanzerl umdrehen, die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten braten.
4. Nun den Rettich fein schneiden und in Kurkuma sowie Olivenöl, Salz und Pfeffer für ca. 5 Minuten einlegen und marinieren.
5. Den Salat waschen und mundgerecht schneiden. Sobald die Laugenbrötchen aufgebacken sind, diese aufschneiden, mit dem marinierten Rettich und den Fleischpflanzerln belegen. Anschließend den süßen Senf darauf verteilen und mit Bergkäse sowie frischem Salat schichten. Nun nur noch den Deckel darauf und es sich schmecken lassen!

Guten Appetit!