

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

BIG MAC BOWL MIT CHAFFLES

Fastfood ist ja so eine Sache – sehr verführerisch, weil schnell und einfach, aber meistens nicht wirklich gesund und sättigend. Oftmals werden Weißmehl und Geschmacksverstärker verwendet, was mit einer gesunden Ernährung recht wenig zu tun hat. Dennoch übt Fastfood eine fast unausweichliche Anziehungskraft auf uns Menschen aus.

Warum also nicht zu Hause eine low carb Version eines Big Macs in Form einer Bowl zusammen stellen, die Du ohne schlechtes Gewissen essen kannst?

Dazu braucht es weder ungewöhnliche Zutaten noch außergewöhnliche Kochkünste. Ich bin mir sicher, Du wirst es lieben. Viel Spass damit!



ZUTATEN

- 4 Blätter große Eisbergsalat
- 2 Tomaten
- 1 Gartengurke (oder 1/2 Salatgurke)
- 1/2 Avocado
- 4 Streifen Bacon
- 400 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark (z.B. Oro di Parma 12 g KH)
- Salz, Pfeffer, Paprika, Chili
- ca. 50 g geriebenenr Käse (Geschmack nach Wahl)

Bowls sind immer was für's Auge und das isst ja bekanntlich mit. Gegen einen so bunten Appetitanreger kann man sich einfach nicht wehren!

Für die Chaffles:

- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- geriebener Käse

Für das Dressing:

- 3 EL Mayonaise
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer, Paprika, Chili



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche, trockne und schneide die Salatblätter, Tomaten, Avocado und die Gurke.

SCHRITT 2

Brate die Baconstreifen in einer Pfanne cross an und lasse sie auf einem Küchentuch auskühlen.
Rühre das Dressing zusammen, schmecke es ab und stelle es bis zum Servieren der Bowl beiseite.

SCHRITT 3

Vermische 1 Ei und geriebenen Käse und gib die Masse in ein auf mittlere Hitze vorgeheiztes Waffeleisen.
Backe sie zu einer Käsewaffel (Ch(eese)(W)affle) und lasse auch die auf einem Küchentuch auskühlen.

SCHRITT 4

Brate das Rinderhack in einer Pfanne an, würze es nach Geschmack und gib etwas Tomatenmark hinzu.
Verteile am Ende den geriebenen Käse auf dem Rinderhack und lasse ihn unter Rühren schmelzen.

SCHRITT 5

Jetzt brauchst Du die Bowl nur noch zu arrangieren, Dressing darüber und dann kann es losgehen.
Guten Appetit!