

Der ultimative Umami-Burger

Zubereitungszeit **1 Stunde 20 Minuten**
Kalorien pro Portion **643**



Zutaten für 4 Personen

500 g mageres Hackfleisch
2 Schalotten
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Eigelb
20 g Parmesan
schwarzer Pfeffer grob
6 Flaschentomaten
20 ml Olivenöl
1 TL Balsamico
60 g geriebener Cheddar
4 Burger-Brötchen
Brunnenkresse
2 Gewürzgurken

Zubereitung:

1. Hackfleisch, Schalotten, Sojasauce, Eigelb und Parmesan in einer Schüssel mit etwas schwarzem Pfeffer vermengen, die Mischung in vier Bratstücke teilen und dann 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf 150°C vorheizen, dann die Tomatenhälften mit Olivenöl, Balsamessig, Kikkoman Sojasauce und Zucker beträufeln und 1 Stunde rösten.
3. Eine Grillpfanne vorwärmen, die Burger mit etwas Öl bepinseln und dann etwa 5-6 Minuten pro Seite braten. Den geriebenen Cheddar auf den Burgern verteilen und noch einige Minuten braten, danach mit etwas Brunnenkresse auf die getoasteten Brötchen setzen.
4. Die langsam gerösteten Tomaten und Gewürzgurken auf die Burger geben und die obere Brötchenhälfte aufsetzen.

Guten Appetit!