



Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Grill-Sandwich mit Hackfleisch, Walnuss-Butter und Zwiebel-Marmelade



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 770 kcal/ 3.229 kJ	Fett: 54 g
Eiweiß: 21 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 22 g
Kohlenhydrate: 46	ungesättigte Fettsäuren: 32 g

Zubereitung:

1. Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen, halbieren und die Hälften dann jeweils längs vierteln. Die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und die Zwiebeln dazugeben. Bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten dünsten, dann den Zucker dazugeben und rühren bis der Zucker fast geschmolzen ist. Mit dem Rotwein ablöschen und alles 15 Minuten sanft einköcheln lassen bis eine sirupartige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Die Marmelade in ein steriles großes Weckglas füllen und abkühlen lassen. Die Marmelade hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.
2. Für den Zitronenjoghurt die Schale der Zitrone abschälen und die entstandenen Zesten nochmals grob hacken. Die Zesten unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung kühl stellen.
3. Für die Walnuss-Butter die feingehackten Walnüsse kurz in der Pfanne rösten, dann unter die weiche Butter rühren und mit einer Prise Salz abschmecken.
4. Das Brot mit ein wenig Öl einpinseln und in einer Grillpfanne kurz rösten, bis es leicht knusprig ist. Das Brot warm halten und den Bacon in der Pfanne ohne Fett braten bis er goldgelb ist. Kurz auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Walnüsse in der Pfanne kurz rösten, dann in eine Schale geben und den Ahornsirup unterrühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Avocado schälen und in Scheiben schneiden.
5. Das Hackfleisch in einer neuen Pfanne ohne Fett braten, mit Sojasauce ablöschen und mit Pfeffer und Garam Masala kräftig würzen. Den Ingwer fein hacken und unterrühren.
6. Vier Brotscheiben nun mit Walnuss-Butter bestreichen und mit gebratenem Hackfleisch, Zwiebelmarmelade, Bacon, Rucola, Avocado und Walnüssen belegen. Mit einer weiteren Scheibe gegrilltem Brot abdecken und das Sandwich halbieren. Zusammen mit dem Joghurtdipp servieren.

Zutaten für 8 Portionen :

Für die rote Zwiebelmarmelade:

- 3 große rote Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 100 g Zucker
- 200 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zimtpulver

Für den Zitronenjoghurt:

- 200 g Joghurt
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für die Walnuss-Butter:

- 100 g weiche Butter
- 50 g gehackte Walnüsse
- Salz

Für die Garnitur:

- 8 Scheiben helles Brot
- 2 EL Öl
- 8 Scheiben Bacon
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Avocado

Für das Hackfleisch:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 6 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 2 TL Garam Masala
- 1 daumengroßes Stück Ingwer