Big Mac Salat

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Eisbergsalat
- 5 Tomaten
- ½ Gurke
- 4 Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel
- Cheddar (3 Scheiben)
- 250 g Rinderhackfleisch (oder Tatar)
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Sesam (zum Bestreuen)

Für das Dressing:

- 2 EL saure Sahne
- 2 TL Senf
- 2 TL Tomatenmark
- 4 EL Gurkenwasser
- Salz und Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 15 Minuten

So wird der Big Mac Salat zubereitet

1. Wasche den Eisbergsalat und schneide ihn in mundgerechte Stücke. Wasche die Tomaten und die Gurke. Schneide die Tomaten in Scheiben und die Gurke in Würfel. Die Gewürzgurke schneidest du in Scheiben. Schäle die Zwiebel und würfele sie klein. Schneide ebenso den Käse in Streifen.
2. Brate das Rinderhackfleisch in etwas Olivenöl an und würze es mit Salz und Pfeffer. Wer mag, presst eine Knoblauchzehe dazu.
3. Verrühre für das Dressing die saure Sahne, den Senf, das Tomatenmark und Gurkenwasser. Würze es mit Pfeffer und Salz.
4. Richte den Low Carb Big Mac Salat in einer Schüssel an, indem du die einzelnen

Zutaten übereinander verteilst und dann das Dressing darüber gießt.
5. Bestreue den Salat zum Schluss mit Sesamkernen, die du vorher kurz in einer Pfanne ohne Fett röstest.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.