

# Cheeseburger Bowl

## Leckere Cheeseburger Bowl mit Hackfleisch & Käse

Es gibt wieder ein leckeres Bowl Rezept. Diese einfache Cheeseburger Bowl ist der absolute Knaller und kann mit einem richtige Cheeseburger gut mithalten. Für den Teig benötigt ihr nur wenige Zutaten und da dieser ohne Hefe ist, kommt es hier auch nicht zu langen Wartezeiten. Die fertig gefüllte Bowl kommt dann für etwa 20 Minuten in den Ofen, wird danach mit Ketchup, Senf, Zwiebeln und Gurken getoppt und fertig für den Verzehr. Wenn ihr also mal Lust auf eine etwas andere Bowl habt, kann ich euch empfehlen, diese Bowl mal auszuprobieren.

Für den Teig habe ich normales Weizenmehl Type 405 verwendet. Dieses könnt ihr auch gut durch Dinkelmehl Type 630 ersetzen, müsst aber evtl. die Wassermenge etwas anpassen. Anstelle des Protein Joghurts könnt ihr auch Magerquark oder normalen Joghurt verwenden. Solltet ihr griechischen Joghurt verwenden, könnt ihr auf die Margarine im Teig verzichten. Das Rinderhack könnt ihr natürlich auch gegen anderes Hackfleisch austauschen.

---

---

**Einfache Bowl im Cheeseburger Style mit Rinderhack, Käse,**

## **Zwiebeln & Gewürzgurken**

Für die Cheeseburger Bowl als erstes den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Für etwa 10-Minuten ruhen lassen. Das Hackfleisch krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig gleichmäßig ausrollen, in eine Bowl, oder eine kleine Auflaufform legen und ringsherum festdrücken. Den Teig nun mit etwas Ketchup und dem Hackfleisch füllen. Anschließend im vorgeheizten Backofen für etwa 15-20 Minuten backen.

Währenddessen die Gewürzgurken und die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Die Bowl aus dem Ofen holen, mit zwei Scheiben Scheibletten Käse belegen und für weitere 3-5 Minuten backen. Danach mit Senf und Ketchup, sowie den Gurken und den Zwiebeln toppen und genießen.

---

## **MEIN REZEPTBUCH**

Das DIY Kochbuch zum Selberschreiben – Inkl. Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen & Platz für Notizen



mehr Infos zum Buch

---

---

---

---

---