

## Hamburger



### Zutaten für 4 Burger



4 Vollkorn Burger Buns



500 g Rinderhack



2 Gewürzgurken



½ rote Zwiebel



8 Salatblätter,  
z. B. Romana-Salat



2 Tomaten



8 EL Ketchup



1 TL Jodsalz mit Fluorid  
etwas Pfeffer



2 EL Rapsöl

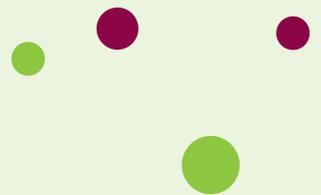


### Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- Schüssel
- beschichtete Pfanne
- Küchenmesser
- Pfannenwender
- Schneidebrett

### \* Variation

Wer mag, gibt gedünstete  
Zwiebel- und Knoblauch-  
würfel zum Hackfleisch hinzu.  
Am besten schmecken die Burger  
Patties gegrillt.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Hamburger



### Zubereitung für 4 Burger

- 1** Tomaten und Salatblätter waschen und putzen. Tomaten und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- 2** Den Ofen vorheizen und die Burger Buns entsprechend der Packungsanleitung aufbacken.
- 3** Währenddessen Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen. Anschließend vier 1 cm dicke, runde Burger Patties formen.
- 4** Pfanne erhitzen, Öl hinzugeben und die Patties darin von beiden Seiten braten.
- 5** Die Ober- und Unterseite der Burger Buns jeweils mit 1 EL Ketchup bestreichen.
- 6** Das untere Bun mit 2 Salatblättern, dem heißen Patty, Tomaten, Gewürzgurken und Zwiebelringen belegen. Mit dem oberen Bun abschließen.



### Tipps+Tricks

- Ketchup kann man auch selbst zubereiten.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages