

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

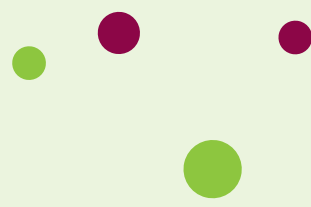


Küchenwerkzeuge Zeit 30 min

- 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
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

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages