

Zeit	60 Min.	Energie	wenig	Preis	gering	Personen	6
-------------	---------	----------------	-------	--------------	--------	-----------------	---

Hamburger

Zutaten für die Burger:

500 gr. Rinderhackfleisch
14 Kräcker (TUK o.ä.)
8 Stiele frische Blattpetersilie
1 großes oder 2 kleine Eier
1 EL Olivenöl
2 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffermühle

Zutaten für den Belag:

1 kleiner Kopfsalat
2 Tomaten
1 Zwiebel
3 Gewürzgurken
6 Scheiben Cheddar-Käse o.ä.
6 Burgerbrötchen
Senf, Ketchup



Vorbereitung:

1. Die Kräcker mit der Hand in einer Schüssel zerbröseln. Kräftig durchkneten, damit ein feinkörniges Mehl entsteht.
2. Das Rinderhack in eine Schüssel geben, Petersilie grob hacken und dazugeben. Ei, Senf und Olivenöl dazugeben. Wenig Salzen und kräftig Pfeffern. Zum Schluss die zerbröselten Kräcker dazu und alles kräftig durchkneten,
3. 6 Burger flach ausformen und auf einem flachen Teller, mit Frappan-Folie abgedeckt für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Nun die Gewürzgurken längs in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Zwiebeln ebenfalls in dünne Scheiben. Einige Salatblätter vom Kopfsalat abzupfen und waschen

Zubereitung:

Die Rinderhack-Palletts aus dem Kühlschrank in einer Pfanne, besser eine Grillpfanne, mit wenig Olivenöl anbraten, Dabei mit einem Pfannenwender flach von oben leicht andrücken. So von jeder Seite etwa 2 Minuten. Sollten die Palletts dicker sein, die Bratzeit entsprechende erhöhen.

Die Brötchen in einer Pfanne auf der Schnittfläche leicht anrösten.

Anrichten:

Die untere Hälfte des Brötchens auf einen Teller legen. Mit Ketchup bestreichen. Salatblätter darauf legen. Auf den Salat kommt das gebratene Rindfleisch-Pallett. Nun eine Scheibe Cheddar-Käse. Darauf einige Scheiben Tomate, einige Scheiben Gewürzgurke und einige Zwiebelscheiben. Nun kommt der Senf obendrauf und auf den Senf wird das Oberteil des Brötchens geklebt.

Zum Servieren passt evtl. noch eine große Schüssel Chop-Salad mit auf den Tisch. Das Rezept dazu finden Sie ebenfalls hier.