

essen&amp;trinken

## Rezept: Frühlingsburger

Foto: Andreas Fahrni, Beatrice Thommen-Stöckli | Styling: Oliver Roth



### Mehr zum Thema

- [Rezept zum Ausdrucken](#)
- [Rezeptarchiv](#)
- [Videoarchiv](#)
- [Videos über iTunes abonnieren](#)
- [RSS - Feed abonnieren](#)
- [Gut zu Wissen](#)
- [coop@home](#)



½ EL Kräuterweinessig  
½ TL Salz, wenig Pfeffer

### BURGER

70 g Weissbrot vom Vortag, eingeweicht, gut ausgedrückt, fein gehackt  
450 g Hackfleisch (Rind)  
1 EL grobkörniger Senf  
1 Ei

### Info: So bedienen Sie den Videoplayer

#### DER SNACK MIT BISS

Dieser Burger hat handfeste Qualitäten: Er ist besonders gehaltvoll und chüschtig und daher eine gute Alternative zu herkömmlichen Burgern.

#### Zutaten

Ergibt 8 Stück  
pro Stück ca. 1760 kJ/421 kcal

#### BRÖTCHEN

300 g Dinkelvollkornmehl  
¾ TL Salz  
50 g Baumnuskerne, grob gehackt, geröstet  
½ Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt  
2 EL Baumnussöl  
ca. 2 dl Milch

#### KRÄUTERSAUCE

2 EL grobkörniger Senf  
180 g Crème fraîche  
1 Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt  
1 TL Salz, wenig Pfeffer  
Bratbutter zum Braten

1 Bund Radiesli, in Scheibchen  
15 g Zwiebelsprossen

#### **Vor- und Zubereitungszeit**

ca. 50 Minuten  
Aufgehen lassen: ca. 1 Std.  
Backen: ca. 20 Min.

#### **Zubereitung**

**BRÖTCHEN:** Alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Öl und Milch begeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick auswallen. Mithilfe eines Ausstechers (ca. 6 cm Durchmesser) oder Glases 8 Rondellen ausstechen. Brötchen mit wenig Mehl bestäuben, dann mit dem Teighorn rundum Kerben eindrücken. Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen:** Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Brötchen auf einem Gitter auskühlen.

**KRÄUTERSAUCE:** Alle Zutaten gut verrühren.

**BURGER:** Brot und alle Zutaten bis und mit Pfeffer von Hand sehr gut kneten. Masse in 8 Portionen teilen, mit nassen Händen Hamburger formen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Hamburger beidseitig je ca. 3 Min. braten.

**SERVIEREN:** Brötchen halbieren, je ca. 1 EL Sauce auf die Brötchenböden geben. Radiesli und Sprossen, dann den Burger darauflegen. Nochmals etwas Sauce daraufgeben und zum Schluss mit den restlichen Brötchenhälften bedecken.

#### **Der passende Wein**

**Coop Naturaplan**  
**Bio-Alicante DO**  
**Castillo d'Alicante**

Preis: Fr. 7.10\* statt Fr. 9.90/75 cl  
Herkunft: Spanien  
Region: Valencia  
Rebsorten: Tempranillo, Monastrell, Cabernet  
Erhältlich: in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder unter:

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

**Kommentar verfassen** 

#### **Leser-Kommentare (2).**

Carolina, 27. April 2010, \ 19:20 Uhr **Gesund & lecker** das brot ist fantastisch - mit den frischen Zutaten ... mhm der Sommer kann kommen!

Ulrich, 27. April 2010, \ 17:11 Uhr **Hamburger** Ich bin die "Backfrau", aber diese Brötli werde ich bestimmt ausprobieren.  
Vielen Dank und freundliche Grüsse Silvia

---

© 2010 Coopzeitung