

Sendung: Ratgeber  
Datum: 25. Mai 2005  
Sendezeit: 11.10 Uhr  
Redaktion: Myriam Zumbühl

---

## **Neue Hamburger Rezepte**

Ob eingeklemmt in einem Hamburger-Brötchen oder in einem Pürli oder einfach nur serviert zu einem frischen Salat, diese Hamburger machen auf jeden Fall eine gute Falle auf ihrem Grill – und sie überraschen erst noch mit ihrem Innenleben.

Für selbstgemachte Hamburger lohnt es sich auf jeden Fall vom Metzger frisch gehacktes Rindfleisch zu kaufen. Er wird sie gerne beraten welches Fleisch sich dafür eignet und kann Ihnen das Fleisch auch problemlos durch den Fleischwolf drehen. Das frisch gehackte Fleisch schmeckt einerseits sehr gut und lässt sich andererseits auch besser zu Hamburgern formen.

### **Hamburger mit Tomaten-Mozzarella Füllung**

ergibt ca. 6-7 Hamburger

1 Kilo frisches Rindsgehacktes  
10g Butter  
eine grosse Zwiebel oder 2 kleine Zwiebeln  
2 Eier, verquirlt  
etwas frisch gemahlene Muskatnuss ODER eine anständige Prise Kümmelsamen  
frisch gemahlener Pfeffer  
Salz  
ev. etwas Mehl

Für die Füllung:

60g fein gewürfelter Mozzarella  
1 Esslöffel frisch gehackte Kräuter wie Oregano, Basilikum oder Thymian  
9 Cherry-Tomaten, halbiert  
etwas Olivenöl, zum bestreichen

Die gehackte Zwiebel mit dem Butter in einer Pfanne etwas dünsten und vom Herd nehmen, bevor die Zwiebel Farbe annimmt. - Auskühlen lassen.

In einer Schüssel das Fleisch mit dem Salz, Pfeffer, der Prise Muskatnuss (oder Kümmelsamen) und den Eiern gut mit den Händen vermischen.

Zu 6-7 gleichmässig grossen und nicht allzu dicken Hamburgern formen. Wenn die Hamburger jetzt noch zu feucht sind, gut in etwas Mehl wenden.



Schweizer Radio DRS1

Mit einem Esslöffel in der Mitte des Hamburgers eine kleine Mulde formen, bzw. ein Esslöffel voll Fleisch in der Mitte des Burgers herausnehmen – so dass eine kleine «Wanne» entsteht. Fleisch beiseite stellen. Die Mulde mit einigen Mozzarella Stückchen, 2 Cherry Tomaten-Hälften und etwas frischen Kräutern füllen. Mit dem beiseite gestellten Fleisch die Füllung wieder zudecken. Nochmals gut zusammendrücken, damit der Hamburger auf dem Grill nicht auseinander fällt. - Zugedeckt, für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Falls der Hamburger immer noch etwas zu feucht ist, in etwas Mehl wenden und gut andrücken. Den Hamburger mit etwas Olivenöl einpinseln und das Fleisch auf dem Grill bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für ca. 10 Minuten grillen. Denken Sie daran, dass das Fleisch gut grilliert sein muss, damit auch der Mozzarella im Hamburger wunderbar schmilzt.

Variationen für die Hamburger-Füllung:

### **Zwiebel-Füllung mit Speck**

1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Olivenöl  
2 kleine Zwiebeln, in dünnen Streifen  
½ Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 Streifen Speck, in feine Scheiben geschnitten  
ca. 50g Fontina Käse, an der Raffel gerieben

Die Butter mit dem Öl in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln ca.5 Minuten darin dünsten, bis sie leicht Farbe annehmen. Den Speck ganz zum Schluss beigegeben und anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Dann den geriebenen Käse darunter rühren.

Kann - gut verschlossen - problemlos einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### **Champignons-Füllung mit Thymian**

1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Olivenöl  
ca. 100g braune Champignons, in Scheiben geschnitten  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
½ Teelöffel frischer, gehackter Thymian  
ca. 50g Cheddar Käse, an der Käseraffel gerieben

Die Butter mit dem Öl in einer Bratpfanne schmelzen und die Champignons darin gut anbraten bis sie schön weich sind. Den Thymian zum Schluss noch kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in einer Schüssel auskühlen lassen und zum Schluss mit dem Käse vermischen.

Kann- gut verschlossen - problemlos einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

\*\*\*