

Klassischer Rindfleischburger

Zutaten

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Burger:

500 g Rindshackfleisch

1 Zwiebel, an der Bircherraffel gerieben

½ Knoblauchzehe, gepresst

1 Ei, verquirlt

1 Eigelb

3-4 EL Paniermehl

1 TL Senf

1 TL Salz

Pfeffer, Paprika

4 EL Sesamsamen oder Paniermehl zum

Wenden

Bratbutter oder Bratcrème

4-8 weiche Hamburgerbrötchen, z.B.

Vollkorn, nach Belieben getoastet

4-8 Kopfsalatblätter, in breite Streifen
geschnitten

4-8 Tomatenscheiben

wenig Salatgurke, in feine Scheiben
gehobelt

½-1 Zwiebel, in Ringe gehobelt, nach
Belieben

4-8 EL Ketchup



Zubereitung

1. Burger: Alle Zutaten bis und mit Gewürzen zu einer gleichmässig feinen Masse kneten. Aus der Masse mit einem Glaceportionierer Kugeln abstechen, flach drücken, in Sesamsamen oder Paniermehl wenden und portionenweise in Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je 4-5 Minuten braten.
2. Hamburgerbrötchen mit Burger, Salat, Tomaten, Gurken, evtl. Zwiebeln und Ketchup füllen. Sofort servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 659 Kalorien, 40g Eiweiss, 58g Kohlenhydrate, 30g Fett.