

Lammburger

FÜR 5–6 PERSONEN

Burger: 2 Frühlingzwiebeln, je ½ rote und gelbe Peperone, 1 kleiner Zucchetto, 100 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, je 200 g gehacktes Lamm- und Rindfleisch, Gewürze nach Belieben: Christa Russi würzt mit Tzatziki-Gewürz (siehe Text), einer Knoblauch-Petersilien-Mischung, wenig Gemüsebouillonpulver (von Morga) und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. **1–2 Esslöffel Öl oder Bratbutter** *Zum Fertigstellen:* 1 quer in Scheiben geschnittene und in Olivenöl geröstete Aubergine, 2 in Scheiben geschnittene Tomaten, pro Burger 1 quer halbiertes Brötchen, einige Salatblätter, nach Belieben Ketchup

1 Alle Gemüse und die Pilze rüsten und in kleine Würfelchen schneiden. Zum Fleisch geben, den Knoblauch dazupressen, würzen und alles gut zu einem Teig zusammenkneten. Aus dem Fleischteig 10–12 eher flache Burger formen.

2 In einer Bratpfanne Öl oder Bratbutter erhitzen und die Burger in 2 Portionen auf mittlerem Feuer während insgesamt 10 Minuten braten.

3 Bei Tisch die Brötchenunterseite nach Belieben mit Ketchup bestreichen, mit je 1 Auberginen- und Tomatenscheibe, 1 Burger und 1 Salatblatt belegen und mit der Brötchenoberseite decken.

Als Beilage serviert Christa Russi dazu einen mit Orangen-Olivenöl aromatisierten Nüsslisalat.

Pro Portion 19 g Eiweiss,

15 g Fett, 30 g Kohlenhydrate;

341 kKalorien oder 1427 kJoule



Guess Who's Coming to Dinner?

Wen würde Christa Russi am liebsten zum Essen einladen?

Gleich zwei nette Herren (diesmal nicht wir von KOCHEN!) stehen auf dem Treppchen ganz oben: «Mein berühmter Cou-Cousin Bernhard Russi – den habe ich noch kaum je persönlich getroffen! – und der Äschbi, weil ich ihn einfach gut finde. Und Francine Jordi könnte dann auch gleich kommen, die wohnt ganz in der Nähe, früher habe ich sie sogar mal gehütet!»