

WÜRZIGE HAMBURGER MIT JOGURTSAUCE



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Für 4 Personen

Hamburger:

400-500 g gehacktes Rindfleisch
1 Ei
4-5 EL Paniermehl
½-¾ TL Salz
Pfeffer
1 TL Paprika
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Zimt nach Belieben
2 EL gehackte Petersilie
1-2 EL gehackter Koriander
1-2 EL gehackte Pfefferminze
Bratbutter oder Bratcrème

Jogurtsauce:

300 g griechisches Jogurt nature
wenig Salz
Pfeffer
4 flache Kernen- oder Ruchbrötchen
4-8 Salatblätter, z.B. Batavia
2-4 Bundzwiebeln, in Scheiben geschnitten



ZUBEREITUNG

1 Hamburger: Alle Zutaten bis und mit Pfefferminze in eine grosse Schüssel geben, kneten. In vier Portionen teilen, mit nassen Händen zu 1,5 cm dicken Burgern formen. In der heissen Bratbutter beidseitig insgesamt 10-15 Minuten braten.

2 Sauce: Alle Zutaten verrühren.

3 Brötchen quer halbieren. Schnittflächen mit Jogurtsauce bestreichen. Mit Fleisch, Salatblättern und Bundzwiebeln belegen, Deckel aufsetzen.

Mit Salat servieren.