Rindshamburger selbst gemacht

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Hackfleisch vom Schweizer Rind
1 TL	Salz
1 EL	Bratbutter
2	Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1	Avocado, in Scheiben geschnitten
2	Tomaten, in Scheiben geschnitten
1	Gurke, die Hälfte in Scheiben geschnitten
4	Salatblätter
4 EL	Sauce (Mayonnaise, Ketchup, BBQ o. ä.)
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
4	Brötchen, halbiert
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

630	kcal
41 g	Eiweiss
33 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Lasse das Hackfleisch in deiner Metzgerei frisch herstellen, so kannst du bestimmen, welche Stücke du verwendet haben möchtest.

Zubereitung

1. Salz und Pfeffer zum Fleisch geben und gut durchmischen.

2. Fleisch in vier gleich grosse Bällchen formen. Bällchen auf einer festen Oberfläche vorsichtig flachdrücken und einen gleichmässigen Rand formen. Die Burger sollten max. 1,5 cm dick sein. Zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit Bratbutter in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelringe dazugeben und während ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne holen und beiseitestellen.

4 Für die Burger Öl in eine Bratpfanne geben und auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Burger hineingeben.

5 Burger nach 2–3 Minuten wenden und auch auf der zweiten Seite noch ca. 3 Minuten anbraten.

6 Burger aus der Pfanne holen, mit Alufolie abdecken und zugedeckt noch 2–3 Minuten ruhen lassen.

7 In der Zwischenzeit Brötchen mit der Schnittseite nach unten in die Bratpfanne legen und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

8 Burger nach Belieben mit den vorbereiteten Zutaten belegen und servieren.