



# Rindshamburger selbst gemacht



Der feine Unterschied.

 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.