Lammburger mit Chili, Zitrone, Kräutern und Knoblauchbutter

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Gehacktes vom Schweizer Lamm (bei deinem Fleischfachmann vorbestellen)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
40 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Chiliflocken
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1	Ei
4	Ciabatta-Brötchen
1 Bund	Pfefferminze (von den Stielen gezupft)
1 Beet	Brunnenkresse (von den Stielen gezupft)

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat) enthält ca.:

470	kcal
38 g	Eiweiss
34 g	Kohlenhydrate
19 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch grob hacken. Separat in zwei Pfannen in je der Hälfte der Butter glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Lammgehacktes mit Chiliflocken, Salz, Thymian und Zitronenschale würzen. Zwiebeln und Ei kräftig unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

3 Aus der Masse gleich grosse, runde, flache Burger formen. Auf den Grillrost geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 6–8 Minuten braten. Dabei nur einmal vorsichtig wenden.

4 Ciabatta-Brötchen halbieren und auf dem Grill kurz rösten. Mit Pfefferminze und Brunnenkresse belegen, Lammburger daraufgeben und nach Belieben mit Zitronensaft und Knoblauchbutter würzen.
Dazu passt ein gemischter Salat.