


Lammburger mit Chili, Zitrone, Kräutern und Knoblauchbutter



Der feine Unterschied.

 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.