

Hamburger Rezept

Einen Hamburger liebt man oder lehnt ihn ganz zu Unrecht als ungesundes Fastfood ab. Dabei schmeckt ein selbst gemachter klassischer Hamburger hin und wieder sehr lecker und für die notwendigen Vitamine ist hier bei diesem Rezept auch gesorgt.

Gemeint ist nicht der Hamburger von den bekannten Burger Filialen mit den oft sehr soften leicht süßen Brötchen.

Sondern ein mit Rinderhack und Salat und anderen frischen Zutaten selbst aufgebauter Burger, bei welchem das Brötchen natürlich auch selbst gebacken wurde und man weiß was in ihm drinnen steckt. Oder bei Zeitmangel lieber ein frisches Bäckerbrötchen dazu verwenden.



Zutaten: für 1 Hamburger

1 Hamburgerbrötchen
100 g Rinderhackfleisch (ca. 16 % Fett)
Salz und Pfeffer
1 TL Senf mittelscharf
Tomaten Ketchup oder Mayonnaise
2 - 3 grüne Salatblätter wie
Eisbergsalat oder Lollo Bionda etc.
1/3 Gewürzgurke oder
ein paar Scheiben grüne Gurke
rote Zwiebelringe
1 – 2 große Scheiben Tomate (Fleischtomate)

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Hamburger Rezept** sollten zuerst rechtzeitig oder einen Tag zuvor nach Rezept **Hamburgerbrötchen** oder **Dinkel Hamburgerbrötchen** die Brötchen gebacken werden. Dabei kann man auch gleich die doppelte Menge backen und die restlichen Burger Brötchen als kleinen Vorrat einfrieren.

Für die Rindfleischinlage:

Rinderhack mit 15 – 20 % Fettanteil (bei sehr magerem Rinderhack unter 10 % Fett hält die Fleischscheibe nicht gut zusammen und wird bröckelig) mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, verkneten und daraus einen dünneren im Durchmesser etwas größeren Rindfleisch Patty als der Brötchendurchmesser ist, formen.

Danach sollte die Fleischscheibe noch etwas gerade und flach gedrückt werden. Das kann man wenn vorhanden, in einer Burgerpresse vornehmen, mit der Hand glatt drücken oder man legt als Zwischenlage ein Stück Frischhaltefolie auf die Fleischscheibe, darüber ein Frühstücksbrettchen und drückt ganz kurz mit beiden Händen darauf.

Die Rinderhackplatte nun in Folie gewickelt für etwa 30 Minuten oder länger in den Kühlschrank legen.

Für die Fertigstellung und den Aufbau des Hamburgers:

Das Hamburgerbrötchen quer durchschneiden.

Die Schnittflächen auf dem Grill, unter dem Grill im Backofen, im Toaster oder in einer schweren Pfanne gut goldbraun anrösten.

Dabei die Brötchenhälften ruhig mit der Hand etwas nach unten drücken.

Das dient dem Zweck, dass das Brötchen gleichmäßig gebräunt wird und nach dem Füllen nicht so schnell durchweicht.

Salatblätter kurz waschen, trocken schütteln.

Von einer größeren Tomate oder Fleischtomate 1 – 2 Scheiben abschneiden, auf eine doppelte Lage Küchenkrepp legen, wodurch der Tomatensaft etwas aufgesogen und die Tomatenscheibe dadurch

etwas weniger wässrig ist.

Für den weiteren Belag nun entweder 1/3 Gewürzgurke der Länge nach in dünne Streifen schneiden, oder ein paar Scheiben von einer grünen Gurke abschneiden.

Ein paar dünne Scheiben von einer roten Zwiebel abschneiden oder noch besser hobeln.

Den Rindfleisch Patty entweder in einer Pfanne in wenig Öl zunächst kurz scharf anbraten, danach bei zurück gedrehter mittlerer Temperatur auf jeder Seite etwa 3 Minuten langsam durchbraten. Dabei zuvor mit dem Finger in der Mitte das Hackfleisch etwas eindrücken, wodurch verhindert wird, dass sich die dünne Fleischscheibe zu sehr wölbt. Oder unter dem Grill im Backofen, auf dem Holzofengrill oder Elektrogrill grillen.

Zum Füllen nun zügig die beiden Brötchenhälften auf der angerösteten Schnittfläche jeweils dünn mit Senf bestreichen, darüber etwas Ketchup oder Mayonnaise geben.

Als nächstes den Salat auf das untere Brötchenteil legen. Gewürzgurken oder grüne Gurkenscheiben darauf legen.

Mit der Rinderhackscheibe abdecken. Nach Wunsch nun auf das Fleisch etwas Ketchup oder von der bevorzugten Lieblings Cocktailsoße streichen, die Tomaten und Zwiebelringe darüber schichten und mit dem oberen mit Senf und Ketchup bestrichenem Brötchenteil abgedeckt, frisch zubereitet genießen.

Tipp:

Noch besser ist es, wenn mehrere Personen mitessen, die Zutaten zum Belegen auf den Tisch stellen, die Brötchen und Pattys vorbereiten und jeder kann sich seinen Hamburger nach persönlichem Geschmack selbst belegen.

Kalorienangaben

1 Hamburger Rezept enthalten insgesamt ca. 360 kcal und ca. 28 g Fett