

Hamburger

Das brauchst du: (für 4 Portionen)

600 gr. Rinderhackfleisch

50 gr. Haferflocken

3 EL Ketchup

2 EL Milch

1 EL Senf

1 Ei

Salz und Pfeffer

1 TL gerebelter Oregano

2 EL Öl

1 Zwiebel

4 Hamburger Brötchen

2 EL Butter

So geht's:

1. Vermische das Hackfleisch mit den Haferflocken, dem Ketchup, der Milch, dem Senf und dem Ei zu einem Teig. Würze mit Salz, Pfeffer und Oregano.
2. Forme aus dem Fleischteig vier gleich große Kugeln.
3. Erhitze das Öl in der Pfanne, gib die Kugeln hinein und drücke sie etwas flach. Brate die Fladen von beiden Seiten gut an. Lass sie dann bei niedriger Temperatur etwa 7 Minuten gut durchgaren.
4. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Ringe. Gib sie zum Ende der Garzeit zum Fleisch und brate sie mit.
5. Heize den Ofen Grill vor. Halbiere die Brötchen und bestreiche sie mit Butter. Röste sie im Grill kurz an.

6. Lege je einen Burger und Zwiebelringe zwischen zwei Brötchenhälften.

TIPP: noch leckerer wird der Hamburger mit Tomatenscheiben und Salatblättern

Guten Appetit wünschen Frau Müller-Hahl und Schulhund
Flori

