

Hausgemachter Burger...

Frikadellen und Hamburger

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 2-4 Personen (ca. 8 Frikadellen):

- 500g frisches Hackfleisch bzw. Faschiertes vom Rind (am besten in Bedienung frisch zubereiten lassen)
- 70g Haferflocken



- 2 Eigelb
- 4 EL Wasser
- 1 Zwiebel oder Schalotte, wenn's vertragen wird (Salicylat)
- 3 Knoblauchzehen
- Gewürze, z.B. Kümmel, Eberraute, Thymian, Rosmarin
- Öl zum Braten z. B. Olivenöl
- [Brötchen](#) für die **Hamburger**

- Salat nach Geschmack (z. B. Feldsalat, Eisbergsalat, Rucola...)
 - (Ahornsirup)
 - Frischkäse
-

Zubereitung:

Zwiebel bzw. Schalotte schälen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch bzw. Faschiertes mit Zwiebel bzw. Schalotte, Knoblauch, Gewürzen, 4EL Wasser, 2 Eigelb und den Haferflocken gut vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen. Wenn daraus Hamburger werden sollen, die Frikadellen nicht rund, sondern möglichst flach formen.

In einer Pfanne, für die es auch einen Deckel gibt, das Öl erhitzen. Die Frikadellen braten – mit geschlossenem Deckel. Nach wenigen Minuten wenden und auch die andere Seite gut braten.

Hamburger: Brötchen in Hälften schneiden und die Unterseite mit Frischkäse bestreichen. Darauf das Fleisch geben, das nach Geschmack noch mit Ahornsirup beträufelt werden kann. Schließlich noch Salat und dann den “Brötchen-Deckel” drauf.

Fertig ist der hausgemachte Burger.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat