

HAUSGEMACHTE HAMBURGER

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablee des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

- 400 g Rinderhack
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Fein gehackte oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin ...)
- 1 verquirltes Ei
- Gewürze (Paprika, Koriander usw.)
- 100 g Käse: Cheddar, Emmentaler oder Comté
- 4 Hamburgerbrötchen

Für eine **vegetarische** Version

- Das Fleisch kann durch ein Spiegelei ersetzt werden.
- Oder durch ein vegetarisches Steak: Dafür 100 g gekochte Linsen, Kidneybohnen oder Kichererbsen, 40 g Mehl, 1 Karotte und 1 Zwiebel möglichst klein hacken und gut vermengen.



UTENSILIEN

- Eine große Schüssel
- Schneidebrett
- Messer
- Eine Pfanne
- Eine Gabel



Zum Belegen eignen sich:

- Tomaten, Salat
- Essiggurken oder andere Pickles
- Karamellisierte Zwiebeln, Pilze

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel kleinschneiden, Knoblauch und Schnittlauch fein hacken.
2. Hackfleisch, Gewürze, Knoblauch, Zwiebel, Schnittlauch und das Ei in eine Schüssel geben. Mit der Hand oder einer Gabel mischen (vorsichtig, bis alle Zutaten gut vermengt sind, aber nicht zu lange, um das Fleisch nicht zu strapazieren). Die gesamte Masse in vier gleich große Kugeln teilen und daraus vier Steaks formen.
3. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Steaks etwa 3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Während die zweite Seite brät, eine Scheibe Käse auf das Steak legen, damit er schmilzt.
4. Die Brötchen in der Pfanne anrösten oder im Ofen erhitzen, mit etwas Soße (Mayonnaise, Ketchup, Hamburger-Soße) bestreichen und nach Belieben mit allem, was zur Hand ist, belegen.