

Hamburger mit Tomaten (4 Portionen)

Zutaten:

2 kleine Zwiebeln

2 EL Öl

600 g gemischtes Hackfleisch

Salz und Pfeffer

8 Kopfsalatblätter

2 große Tomaten

1 große rote Zwiebel

4 Vollkornbrötchen

4 EL Ketchup

So geht's:

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl, bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, Zwiebeln darin anbraten und beiseitestellen.
2. Hackfleisch in einer Schüssel mit 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Zwiebeln mischen und gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 etwa 2 cm dicke Frikadellen formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 4 Minuten braten.
3. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
4. Brötchen quer halbieren und mit Ketchup bestreichen. Mit Salatblättern, Frikadellen, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen und die oberen Brötchenhälfte daraufsetzen. Nach Belieben Essiggurken dazu reichen.

Tipp:

Willst du einen Cheeseburger machen, dann belegst du die Frikadelle mit 1 Scheibe Schmelzköse, Gouda oder Emmentaler

Viel Spaß beim Nachkochen!