

USA

The Hamburger

von Thomas EINFACH

ZUBEREITUNG	KOCHEN	KALORIEN PRO PORTION	PORTIONEN
15 min	10 min	355 kcal	3

Zutaten

FÜR 3 PORTIONEN

300 g	Hackfleisch (Rind)
¾ St.	Zwiebel
1½ St.	Knoblauchzehe
¾ St.	Ei
1½ EL	Mehl
1½ EL	Paniermehl
¾ St.	Semmel
75 ml	Milch (2.5% Fett)
1½ TL	Salz
¾ TL	Thymian
¾ TL	Majoran
¾ Prise	Pfeffer
¾ EL	Schnittlauch
¾ EL	Petersilie
¾ TL	Sambal Oelek

Anleitung

1. Semmel in Milch einweichen und danach ausdrücken.
2. Zwiebel fein hacken.
3. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, eingeweichte Semmel, Ei, Mehl, Paniermehl und die Gewürze in eine gemeinsame Schüssel geben und zu einem Teig kneten.
4. Den Fleischteig in gleichgrosse Portionen teilen, in Hamburger formen und in Paniermehl wenden. Das Fleisch nun mit wenig Öl in der heissen Pfanne anbraten.
5. Nach belieben weiterverarbeiten...

> **Tipp** · Kann wunderbar mit der Hamburger Special Sauce verfeinert werden.