

appetito

Saftige Burger mit Quark

Rezept für ca. 8 Burger

Burger:

2 EL Olivenöl

in einer Pfanne erwärmen

2 Frühlingszwiebeln, sehr feingehackt

2 Knoblauchzehen, sehr feingehackt

1 Bund glatter Peterli, sehr feingehackt

kurz im Öl glasig dünsten

► Herausnehmen, auskühlen lassen

150g Halbfettquark

1 TL grober Senf

1 TL milder Senf

1 TL Paprika, edelsüss

gut 1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 frisches Ei

500g gemischtes Hackfleisch

(Schwein und Rind)

2 EL Paniermehl

alles zusammen mit dem gedünsteten Gemüse

sehr gut verkneten, die Masse ist feucht

Formen:

Mit den feuchten Händen aus der Masse ca. 8 gleich grosse Burger formen, diese auf wenig Paniermehl etwas flachdrücken

Braten:

In der Bratbutter bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kross braten.

Servieren:

Mit einem frischen Ratatouille und Kartoffeln servieren oder in ein Gemüsebrot legen. Dieses evtl. mit Frischkäse bestreichen.



appetito

Hefeteig:

1 EL Olivenöl

in einer Bratpfanne erhitzen

1 grosses Rüebli, an der Röstiraffel gerieben

1 Bund Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

1 Bund Peterli, feingehackt

nur kurz darin andünsten, herausnehmen

500g Weissmehl

1/2 EL Salz

1/2 TL Zucker

1/2 Hefewürfel (ca. 20g)

Ausgekühltes Gemüse

zusammen in einer Schüssel gut mischen

150g Nature Joghurt

1 EL weiche Butter

ca. 2dl Wasser

zugeben, alles zusammen zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten
diesen bei Zimmertemperatur ca. 1 1/2 Std. ums Doppelte aufgehen lassen

Formen:

Aus dem Teig Burgerbrötchen formen, leicht flachdrücken.

ca. 2 EL Olivenöl

Brot damit bestreichen

Backen:

► In den kalten Ofen schieben, danach auf 210 Grad Ober- und Unterhitze schalten, ca. 40 – 45 Minuten backen.

► Wer einen Dampfgarer mit Backprogramm besitzt (z. B. Profibacken bei V- ZUG) kann den Hefeteig damit backen.