



FREUNDESKREIS

AZ/AN Freundeskreis- Jubiläumsburger (4 Portionen)

Zutaten

800 g Rinderhackfleisch
2 kleine rote Zwiebeln
200 ml Apfelessig
Salz und Pfeffer
1 TL Olivenöl
200 ml Mangopüree
1 daumendickes Stückchen Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
etwas grünen Salat (z.B. Lolo Bionda)
4 Scheiben alten Gouda
4 Burger Buns



Zubereitung

1. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und im Apfelessig einlegen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln.
2. Das Rinderhackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, gut durchkneten und in 4 etwa handtellergroße Patties formen.
3. Einen Grill mit einer Zone für hohe direkte Hitze und indirekte Hitze vorbereiten.
4. Eine gusseiserne Pfanne mit etwas Olivenöl vorsichtig aufheizen und Knoblauch und Ingwer andünsten. Nach wenigen Minuten Chili hinzufügen und mit dem Mangopüree auffüllen. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
5. Die Rindfleischpatties auf direkter Hitze etwa 3-4 Minuten pro Seite scharf angrillen und auf die indirekte Seite des Grills umziehen. Mit dem Gouda belegen und bei geschlossenem Deckel etwa 8-10 Minuten garziehen lassen.
6. Die Buns halbieren und die Schnittflächen kurz anrösten.
7. Den unteren Teil mit 1-2 EL Mangosauce bestreichen, dann Salat, das Patty und die eingelegten roten Zwiebeln auflegen. Mit einem weiteren Löffel Sauce überziehen und den oberen Teil des Brötchens auflegen

Wir wünschen guten Appetit!



FREUNDESKREIS

Alternativ: **vegetarische Linsenpatties** (4 Portionen)

Zutaten

150 g Berglinsen
Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 rote Spitzpaprika
2 EL Olivenöl
4-5 EL Leinmehl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung

1. Die Linsen in 500 ml Salzwasser aufkochen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Knoblauch abziehen, schälen und fein würfeln. Die Spitzpaprika putzen und ebenfalls fein würfeln.
3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Paprikawürfel für 4-5 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
4. Linsen, Knoblauch-Paprikamischung und Leinmehl verkneten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Gut vermengen und in 4 gleichgroße Burgerpatties formen.
5. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Patties etwa 5 Minuten je Seite anbraten.

Schnelle Burger Buns (8 Portionen)

1/2 Würfel frische Hefe
1 TL Salz
1 TL Zucker
600 g Mehl
300 ml Wasser
30 g Öl
1 Ei

Zum Bepinseln:

1 Eigelb, 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Hefe, warmes Wasser, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl, Öl, und Ei unterheben und verkneten.
2. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und in 8 Teile teilen. Aus den Teigstücken runde Brötchen formen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Backofen auf 175° Ober-Unterhitze vorheizen. Eigelb mit Wasser verrühren und die Brötchen damit einstreichen.
5. Brötchen in den Ofen schieben und ca. 20 Min goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und gleich mit einem Küchentuch abdecken.