

# Hamburger

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

---

**500 g Hackfleisch (Rind)**

**1 Ei**

**2 Esslöffel Paniermehl**

**½ Teelöffel Paprika**

**1 Teelöffel Salz, wenig Pfeffer**

---

**Öl zum Braten**

---

**4 Weissbrötchen** (z. B. Buns),  
quer halbiert, geröstet

**8 Blätter Salat** (z. B. Lollo)

**2 Tomaten**, in Scheiben

1. Alles in einer Schüssel gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden, die nicht mehr an den Händen klebt. Masse in 4 Portionen teilen, zu Hamburgern formen.
2. Öl zum Braten in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Burger nur einmal wenden, damit sie nicht auseinanderfallen.
3. Brötchenboden mit Salat, Burger und Tomate belegen, Deckel aufsetzen.

**Dazu passt:** Ketchup

**Tipp:** Rind zur Hälfte mit Schweinshackfleisch ersetzen.



# Tomaten Ketchup

Vor- und zubereiten: ca. 1½ Std.  
Ergibt 3 Gläser von je ca. 1 dl

---

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**2 cm Ingwer**

**1 Dose gehackte Pelati (800 g)**

**1 dl Apfelessig**

---

**40 g Zucker**

**1 Teelöffel Salz**

**1 Teelöffel Edelsüss-Paprika**

**1 Messerspitze Nelkenpulver**

**wenig Pfeffer**

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Alles mit den Tomaten und dem Essig in eine Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln.
2. Tomatenmasse durch ein Sieb streichen oder pürieren, in die Pfanne zurückgiessen, nochmals ca. 45 Min. köcheln, heiss in Gläser füllen.

**Haltbarkeit:** zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**Tipp:** Anstelle von Pelati, frische Tomaten verwenden.

