

Burger mit Kalbfleisch-Patty

Der Burger ist zeitlos, trendy und individuell zugleich. Das Baukastensystem ermöglicht es, viele unterschiedliche Geschmäcker zu berücksichtigen. Die Hauptzutat, das gute Fleisch, gibt es im Fleischerfachgeschäft. Beim weiteren Belag sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wann genau der erste Burger serviert wurde, lässt sich heute nicht mehr eindeutig nachweisen. Einige Quellen verorten den Ursprung in China, andere wiederum in Hamburg. Fakt ist: 1948 haben die Brüder Maurice und Richard McDonald ihr erstes Restaurant in Kalifornien eröffnet. Seither ist der Burger mit unterschiedlichen Zutaten und Füllungen beliebt. Gute und frische Zutaten sorgen dafür, dass aus der schnellen Küche nicht gleich Fast Food wird.

Burger werden oft mit Pommes frites aus Kartoffeln oder Süßkartoffeln gegessen. Deshalb sollten die Nährstoffe möglichst ausgewogen sein. Das Brötchen (auch Bun genannt) liefert vor allem Kohlenhydrate, im Patty stecken Eiweiß und Fett, zumindest wenn es aus Fleisch oder Fisch besteht.

Für vegetarische Varianten bieten sich Gemüse, Ei, Käse an, für vegane Tofu und Hülsenfrüchte. Mit Patties aus Getreide wie Grünkern oder Quinoa entstehen eiweißarme, kohlenhydratreiche Burger. Salat, Tomaten, Gurken sorgen für knackige Frische und Vitamine. In unserem Rezept ist der Patty aus edlem Kalbfleisch.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Körnerbrötchen

Für den Belag:

- 1 Zwiebel
- Rapsöl zum Anbraten
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Dose mit kleinen Ananasscheiben
- 1 kleines Glas Preiselbeeren
- 1 Camembert

Für die Burgersoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 bis 2 Gewürzgurken
- 1 Esslöffel Weißweinessig



Zum Reinbeißen: Auch wenn es nicht immer kleckerfrei funktioniert, die unterschiedlichen Lagen des Burgers erzeugen ein besonderes Geschmackserlebnis.

KDK/Deutsches Kalbfleisch/Merle Weidemann

- 1 Teelöffel Senf
- 120 g Mayonnaise
- 40 g Ketchup
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- etwas Schmand

Für die Burger-Patties:

- etwa 700 g Kalbshackfleisch
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- etwas gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Belag die Zwiebel pellen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten oder frittieren. Feldsalat verlesen. Ananas abtrop-

fen lassen. Camembert in Scheiben schneiden. Für die Burgersoße Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und sehr fein hacken. Gurken abtropfen lassen und klein würfeln. Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Für die Burger-Patties das Brötchen in Wasser quellen lassen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen, in kleine Würfel schneiden. Das Brötchen ausdrücken. Hackfleisch, Brötchen, Zwiebel, Knoblauch, Ei und Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Patties – also flache Frikadellen – formen. Die Patties in der Pfanne mit dem Rapsöl braten.

Zum Servieren die Burger wie folgt belegen: Brötchenunterhälfte, Feldsalat, Ananas, Preiselbeeren, Burger-Patty, Burgersoße, Camembert und gebratene Zwiebelringe. Dann die Oberhälfte des Brötchens aufsetzen und servieren.

www.deutsches-kalbfleisch.de