



Heute für Sie: Selinas Rezept Nr. 4

SOMMERLICHE HAMBURGER

Sie nehmen für die Frikadellen (für ca. 4-6 Frikadellen je nach Größe):

- 1 Packung Hackfleisch halb&halb (in unserer Frischetheke *bioladen* ca. 4,85 €)
- 2 EL Tomaten Ketchup (*Bruno Fischer bei uns im Angebot 2,79 €*)
- 2 EL mittelscharfer Senf (*Zwergenwiese bei uns im Angebot 1,29 €*)
- 2 EL Weizen Semmelbrösel (*Baude Hof 1,99 €*)
- 2 Mittelgroße Zwiebeln
- 1 Ei, Pfeffer & Salz

Ein Tipp von mir: Nehmen Sie statt des mittelscharfen Senfs den **Grill&Fondue Senf** (*byodo 2,49 €*)

Sie nehmen für den Belag:

- 1 Mini Gurke
- 1 Tomate
- 1 Eichblattsalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Gewürzgurken (*Marschland bei uns im Angebot 2,49 €*)

Saucen Tipp:

- Tomatenketchup (*Bruno Fischer bei uns im Angebot 2,79 €*)
- mittelscharfer Senf (*Zwergenwiese bei uns im Angebot 1,29 €*)
- Kräuter-Remoulade (*byodo 2,99 €*)

Natürlich brauchen Sie noch Brötchen, ich nehme am liebsten Mehrkorn-Brötchen!

Zubereitung der Frikadellen:

1. Als erstes geben Sie das Hackfleisch in eine große Schüssel.
2. Nun geben Sie 2 EL Ketchup, 2 EL Senf und 2 EL Semmelbrösel dazu.
3. Schneiden Sie die Zwiebeln in kleine feine Würfel und geben Sie diese ebenfalls dazu.
4. Dann geben Sie 1 Ei darüber und vermengen die Masse miteinander, am besten geht es mit den Händen.
5. Zum Schluss würzen Sie je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer und mengen dann nochmals durch.
6. Formen sie nun ca. fingerdicke Frikadellen je nach Größe der Brötchen.
7. Braten Sie diese nun in einer Pfanne mit Öl an.

Zubereitung des Belags:

1. Schneiden Sie die Schlangengurke, die Gewürzgurken und Tomaten in Scheiben.
2. Waschen Sie den Salat und den Rucola und entblättern Sie den Salat.
3. Die Zwiebel in Ringe schneiden, die Paprika entstrunken und in Streifen schneiden.

Alle Zutaten wie ein Buffet servieren, damit jeder seinen individuellen Hamburger kreieren kann. **Viel Spass und lassen Sie es sich Schmecken!!!**