

Graubrot-Burger mit Lammhacksteak

Zutaten | 4 Portionen

150 g	rote Zwiebeln
80 ml	Olivenöl
50 g	Zucker
20 ml	Apfelessig
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Rucola
100 ml	Tomatenketchup
40 g	Grober Senf
	Cayennepfeffer
500 g	Lammhack
4 Scheiben	Bergkäse
2	Äpfel
4 Scheiben	Grau- oder Bauernbrot
1 TL	Thymian

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in etwas Öl glasig dünsten. 20 g Zucker und Essig dazu geben und weitere 10 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.
- Rucola putzen und waschen.
- Ketchup und Senf verrühren, mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
- Hackfleisch zu 4 Patties formen und bei großer Hitze in der Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern.
- Käse auf die Fleischscheiben legen und das Fleisch bei ausgeschalteter Hitze in der Pfanne gar ziehen lassen.
- Äpfel waschen, in je 4 Scheiben schneiden und entkernen.
- Apfelscheiben im restlichen Zucker wälzen und in etwas Öl in der Pfanne andünsten.
- Brotscheiben halbieren, auf den Ofenrost legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Thymian und Salz bestreuen und im Ofen bei 200 °C kurz knusprig rösten.
- Aus Brotscheiben, Zwiebeln, Sauce, Lamm-Patties, Apfelscheiben und Rucola 4 Burger bauen.

Tipp:

Die Lamm-Patties können auch auf dem Grill zubereitet werden. Nach dem Formen sollte man mit einem Löffel oder dem Daumen eine kleine Vertiefung in die Mitte der Burger-Patties drücken. Dadurch verhindert man, dass sie sich während des Grillens aufwölben. Die fertig geformten Burger-Patties kann man durch Backpapier getrennt in einer Tupperware 45 Minuten vor dem Grillen in den Froster stellen. Das kurze Anfrieren bewirkt, dass sie auf dem Grill fester und kompakter sind und so besser in Form bleiben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 419 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
203 kcal	11 g	12,4 g	26,2 g	162 mg