



BURGER A LA JANOS

(FÜR 2 PERSONEN)



HAUPTGERICHT



2
PERSONEN



SKILL:
BRATEN

★ ★ ★ ★ ★
LECKER &
SELBST
GEMACHT!
★



BURGER A LA JANOS

(FÜR 2 PERSONEN)

ZUTATEN

- 4 Burgerbrötchen
- ca 350g Bio-Faschiertes
- eine Viertel Zucchini
- eine Zwiebel
- 2 Tomate
- 4 Essiggurken
- 4 Käsescheiben
- 8 Salatblätter
- Beliebige Burgersauße
- Ketchup
- 1 Ei
- 4 gehäufte Esslöffel Semmelbrösel
- etwas frische oder getrocknete Petersilie
- 1 Esslöffel Paprikagewürz
- Prise Salz
- Prise Pfeffer

SO WIRD ES GEMACHT:

1. Fleischmasse vorbereiten

Nimm eine Schüssel und gib das Faschierte, die Semmelbrösel und das Ei hinein. Hacke die Petersilie klein und füge sie dazu. Würze alles mit einer Prise Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Vermische die Zutaten mit einer Gabel oder deinen sauberen Händen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

2. Gemüse vorbereiten

Wasche das Gemüse gründlich. Schneide die Tomaten, die Zucchini, die Zwiebel und die Essiggurken in dünne Scheiben.

3. Burger-Laibchen formen

Teile die Fleischmasse in vier gleich große Portionen und forme daraus Burger-Laibchen. Sie sollten etwa 1-2 cm dick sein, damit sie außen schön knusprig und innen saftig werden.



HAUPTGERICHT



2
PERSONEN



SKILL:
BRATEN



BURGER A LA JANOS

(FÜR 2 PERSONEN)

4. Burger braten

Erhitze etwas Bratöl (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Lege die Burger-Laibchen vorsichtig hinein und brate sie auf beiden Seiten, bis sie braun und durchgegart sind. Danach nimm sie aus der Pfanne.

5. Burger belegen

Halbiere die Burgerbrötchen. Belege die untere Hälfte des Burgerbrötchens in dieser Reihenfolge:

1 Scheibe Käse

1 Salatblatt

Zwiebelringe

Tomatenscheiben

Burger-Laibchen

Burgersauce

Zucchinischeiben

1 weiteres Salatblatt

Essiggurkenscheiben

Bestreiche die Innenseite der oberen Brötchenhälfte mit Ketchup und setze sie auf den Burger.

6. Kurz in den Backofen

Lege die fertigen Burger für etwa 5 Minuten bei in etwa 80 °C bzw. mittlerer Hitze in den Backofen. So werden die Brötchen angenehm warm und der Käse kann leicht schmelzen.

Super gemacht – deine Burger sind fertig!



HAUPTGERICHT



2
PERSONEN



SKILL:
BRATEN