

## Rezept

# Hamburger – die originalen

Ein Rezept von Hamburger – die originalen, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> mageres Rinderhackfleisch	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>8</b> große Salatblätter
<b>2</b> Tomaten	<b>2</b> weiße Zwiebeln
<b>2</b> dicke Gewürzgurken	<b>8</b> Hamburger-Brötchen (Buns, ersatzweise große Sesambrötchen)
Ketchup zum Servieren	Öl zum Formen, Bestreichen und für den Rost
Alufolie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit etwas Salz und Pfeffer leicht durchmischen, nicht kneten. In 8 gleich große Portionen teilen und mit geölten Händen zu runden, nicht zu dünnen Hamburgern formen. Einen Bogen Alufolie ölen, die Burger darauf setzen und bis zum Grillen zugedeckt kühl stellen.
2. Den Holzkohलगrill anheizen. Die Salatblätter waschen und trockenschütteln. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln abziehen. Die Gewürzgurken abtropfen lassen. Tomaten, Zwiebeln und Gurken in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Brötchen aufschneiden. Den Grillrost ölen. Die Hamburger mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze pro Seite 3-4 Min. grillen. Vorsichtig wenden, damit sie nicht zerfallen. Am Rand des Rosts die Brötchen auf den Schnittflächen aufbacken.
4. Zum Servieren auf jeden Brötchenboden ein Salatblatt und einen Hamburger legen. Tomaten-, Gurken- und Zwiebelscheiben darüber verteilen, einen Klecks Ketchup darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.