

Rezept

Hamburger für die ganze Familie

Ein Rezept von Hamburger für die ganze Familie, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 4 Brötchen vom Vortag | 20 Brötchen, möglichst aus Vollkornmehl |
| 1 1/2 Köpfe Eisbergsalat | 5 Tomaten |
| 5-8 Essiggurken | 1,5 kg Rinderhackfleisch |
| 4 Eier (Größe M) | Salz |
| Pfeffer | 1 EL edelsüßes Paprikapulver |
| Öl zum Braten | 1 Plastikflasche Ketchup (500 g) |
| 1 Plastikflasche Mayonnaise (500 g) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Brötchen vom Vortag in warmem Wasser einweichen. Die Vollkornbrötchen aufschneiden. Salat zerteilen, waschen, trockenschütteln und in Stücke reißen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten und Essiggurken in Scheiben schneiden. Brötchen, Salat, Tomaten, Essiggurken, Ketchup und Mayonnaise auf den Esstisch stellen.
2. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken, mit dem Hackfleisch und den Eiern mischen. Den Fleischteig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Hackfleischteig flache Küchlein formen und diese portionsweise im heißen Öl bei großer Hitze in ca. 10 Min. beidseitig braun braten. Herausnehmen und zu den anderen Zutaten stellen. Jeder baut sich seinen Hamburger selbst zusammen!