

Reh-Burger

Hin und wieder lieben wir Burger! Als geübter Vater weiß ich, dass „Hamburger“ gerade bei Kindern ganz groß im Kurs stehen. Aber der Burger muss ja nicht immer von der Fast-Food Kette kommen, sondern darf auch mal gesundes Wildfleisch enthalten. Dafür gibt es heute mein Rehburger-Rezept. Es ist vielfach erprobt und kam immer super an. Zugegebenermaßen dauert! etwas länger als beim Drive In, schmeckt aber besser und ist noch dazu gesünder!

Zutaten für 3 Personen

- 500 g Hackfleisch vom Reh, tiefgefroren
- 1 Zwiebel
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 2 Tomaten
- 5 Brötchen für Hamburger
- 4 Salatblätter (Frisée)
- 4 Scheiben Käse
- Mayonnaise
- Ketchup
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Worcester Sauce
- 3 TL neutrales Pflanzenöl

1. Rehgehacktes 1 Tag im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Am Verzehrtag Zwiebeln schälen und klein schneiden, Rosmarin waschen, vom Stiel entfernen und fein hacken.
3. Das Rehgehackte mit den Zwiebeln gut vermengen. Mit Pfeffer, Salz, Rosmarin und Worcestersauce würzen und nochmals vermischen.
4. Aus dem gewürzten Fleisch 5 flache Burger à 100 Gramm formen.
5. Das Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Burger darin kräftig anbraten. Anschließend auf kleiner Flamme 6 - 8 Minuten durchbraten. Zwischendurch wenden.
6. Die Hamburgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche nach oben unter dem Ofengrill knusprig tosten.
7. Die Brötchen mit Salat, Mayonnaise, Ketchup und Tomate belegen. Auf die untere Hälfte jeweils den Burger, eine Käsescheibe und die zweite Brötchenhälfte zum Abschluss legen.

Alternativ: Anstelle des Rosmarins kann man auch einen kleinen Teelöffel Sambal Olek in das Fleisch geben. Dies macht die Burger etwas schärfer. Allerdings wird der gute Geschmack des Fleisches etwas verdeckt.

Wir wünschen **schöne Momente** mit Wildfleisch. Besser als Bio!