

Rezept Köttbular / Hamburger

(Andrea Ullius)

Und so geht es

Zutaten

500g gehacktes Rindfleisch

500g gehacktes Schweinefleisch

100g Paniermehl oder Brötchen vom Vortag

120ml Milch

1 grosse Zwiebel fein gehackt

1 Bund Petersilie fein gehackt

1 Esslöffel Senf

2 Eier

2 Messerspitzen Paprika oder Cayennepfeffer

6 Pimentkörner im Mörser zerstoßen

2 Messerspitzen frisch geriebene Muskatnuss

1 Esslöffel Abrieb einer Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Paniermehl und Milch mischen und quellen lassen. Die Masse darf nicht zu flüssig sein.
- Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, bis sie glasig ist.
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Das Salz so dosieren, dass die Masse würzig, aber nicht salzig schmeckt.
- Damit die Masse kompakt wird, muss sie von Hand gemischt und ca. 5 Minuten „geknetet“ werden.
- Hände befeuchten, einen Teil der Masse zu einer Kugelformen und flach drücken. Der Hamburger sollte überall gleich dick sein.
- Mit etwas Öl in der Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Hitze so dosieren, dass die Hamburger nicht anbrennen.