

Tarik Rose  
So geht's: Burger

Freitag, 24. Mai 2019  
Rezept für 4 Person

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Grundrezept

## Zutaten:

### Für das Ketchup

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Peperoni  
2 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
400 g Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)  
2 EL Balsamico  
2 EL Honig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle



### Für den Coleslaw

600 g Spitzkohl  
2 Möhren  
etwas Salz  
1 EL heller Balsamico  
½ Zitrone  
1 EL Honig  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
1 EL scharfer Senf  
6 Datteln  
½ Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch

### Für die Mayonnaise

1 Knoblauchzehe  
1 Eigelb  
1 EL Senf  
etwas Salz  
1 Msp. Harissa  
1 Msp. Honig  
2 TL Zitronensaft, frisch gepresst  
100 ml Sonnenblumenöl

### Für die Burger

500 g Rinderhack  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

### zusätzlich

4 Burger-Brötchen  
1 Bund Rucola  
1 Tomate  
1 rote Zwiebel

## Zubereitung:

1. Für das Ketchup Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
4. Für den Salat den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
5. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
6. Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.
8. Datteln fein schneiden.
9. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Datteln und Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Für die Mayonnaise die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Eigelb, Senf, Salz, Harissa, Honig, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Pürierbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.
12. Das Sonnenblumenöl langsam im dünnen Strahl zugeben, dabei den Mixstab von unten nach oben aus dem Becher ziehen. Die Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.
13. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichtering von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.
15. Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben in einer Pfanne die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.
16. Rucola abbrausen und trocken schütteln, Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden
17. Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Rucola und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel darauflegen und den Coleslaw dazu servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2375 kJ  
67 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 25 g Fett