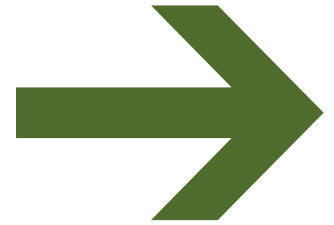


DAS REZEPT



für die Burger-Soße

- 2 Eigelb
- 1 EL Altenburger Senf, mittelscharf
- 1 Zitrone
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 50 g Joghurt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Curry
- Salz und Pfeffer

für den Fleischklops

- 300 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Majoran
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Paprika
- Salz und Pfeffer
- 10 g Butterschmalz



... und
außerdem

- 6 frische Weizenvollkornbrötchen vom Bäcker
- 1 Gurke in Scheiben geschnitten
- 2 große Tomaten in Scheiben geschnitten
- Salatblätter

einfach
zum Reinbeißen ...

für den kerngesunden **ALTENBURGER**

Mit dem folgenden Rezept könnt Ihr **6 kerngesunde AltenBurger** herstellen:

Die Zubereitung

Das Hackfleisch mit 1 TL Majoran, einer Prise Salz, Pfeffer und Paprika sowie dem Ei in einer Schüssel verrühren. Aus der fertigen Hackmasse sechs gleich große Bälle formen und einzeln zwischen zwei Schneidebrettern zusammen drücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten knusprig braten und garziehen lassen.

Nun kommt der etwas schwierigere Teil – die Burger-Soße. Eigentlich ist es eine frische Mayonnaise, die noch ganz besonders verfeinert wird. Die Eigelbe mit Altenburger Senf, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Curry und dem Saft einer halben Zitrone cremig rühren. Am besten geht dies mit

einem Rührgerät, ihr könnt aber auch einen Schneebesen nehmen. Das Sonnenblumenöl wird langsam unter ständigem Rühren in die Masse gegeben. Als letztes kommt der Joghurt in die Mayonnaise. Bei Bedarf die Burger-Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun kommt der schönste Teil der Arbeit. Schneidet die Brötchen auf und legt ein Salatblatt auf die Unterseite, darauf kommt jetzt die Mayonnaise. Schichtet dann den Fleischklops, Tomaten und Gurke darauf. Wenn ihr Käsescheiben nehmt, könnt Ihr noch mit einem kleinen Klecks Soße abschließen. Setzt nun die Brötchenoberseite mit leichtem Druck auf und – der kerngesunde AltenBURGER ist fertig.



Guten Appetit!