

# Einfach. Gut. Bachmeier Hamburger und Gemüseburger

---

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-hamburger-und-gemueseburger-rezept-102.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/bachmeier/bachmeier-hamburger-und-gemueseburger-rezept-102.html)



## Burgerbrötchen

---

## Rezept für 8 Stück

---

### Zutaten:

---

- 450 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 40 g Zucker
- 40 g weiche Butter
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Eiweiß
- Sesamsamen zum Bestreuen (nach Belieben)

### Zubereitung:

---

1. Für den Hefeteig das Mehl, die zerbröckelte Hefe, das Ei, das Salz, 170 ml lauwarmes Wasser und den Zucker in eine Schüssel geben und etwas verkneten. Die Butter dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten (oder den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten, bis er sich von der Fläche löst, und zurück in die Schüssel geben). Den Teig

zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

2. Den Teig aus der Schüssel nehmen und noch einmal gut durchkneten. Zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Scheiben schneiden und diese zu Brötchen formen.

Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Eiweiß mit etwas Wasser verrühren und die Brötchen damit bestreichen. Nach Belieben mit etwas Sesam bestreuen. Die Brötchen 15 bis 17 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

## Hamburger mit Cocktailsauce

---

### Rezept für 4 Stück

---

#### Zutaten:

---

##### ***Für die Sauce:***

- 100 g Tomatenketchup
- 150 g Mayonnaise
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 EL Maiskörner (aus der Dose)
- 1 EL gehackter Koriander
- ¼ entkernte, gehackte Chilischote
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Romanasalatblätter

##### ***Für die Fleischburger (Patties):***

- ca. 1 kg Rindfleisch (Verhältnis Fleisch:Fett ca. 80:20; beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

##### ***Außerdem:***

4 Burgerbrötchen

#### Zubereitung:

---

1. Für die Cocktailsauce alle Zutaten bis auf den Salat verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Romanasalat waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und unter die Cocktailsauce heben.

2. Inzwischen für die Patties das Rindfleisch noch einmal durch den Fleischwolf drehen oder mit dem scharfen Messer grob hacken und zu 4 Patties formen. In einer Pfanne oder auf dem Grill auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten oder grillen. Wer seinen Burger etwas

mehr durch mag, brät ihn einfach etwas länger. Die Patties mit Salz und Pfeffer würzen.  
3. Die Brötchen halbieren. Die unteren Hälften jeweils mit einem Pattie belegen und etwas Cocktailsauce daraufgeben. Die oberen Hälften darauflegen und leicht andrücken

### *Bachmeiers Tipp*

Dazu passen Kartoffelwedges: Dafür 12 Kartoffeln (La Ratte oder Grenaille) mit der Schale gründlich waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Wedges darin goldbraun braten und mit Meersalz würzen.

## Gemüseburger mit getrockneten Tomaten und Guacamole

---

### Rezept für 4 Stück

---

### Zutaten:

---

#### ***Für die Guacamole:***

- 5 Tomaten
- Meersalz
- 1 EL Thymianblätter
- 1 EL Puderzucker
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL fein gehackte Chilischote
- 2 EL fein geschnittener Koriander
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

#### ***Für die Burger:***

- 120 g Quinoa (rot und weiß)
- 5 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ rote Spitzpaprika
- 1 Kräuterseitling
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Zweig Majoran
- 1 Stiel Koriander
- 1 Stiel Petersilie
- 150 g Speisequark (40 %Fett)
- 2 Eier
- ½ EL Dijon-Senf

- Pfeffer aus der Mühle
- 25 g Panko (asiat. Paniermehl)

**Außerdem:**

- 4 Burgerbrötchen
- 4 Scheiben Mozzarella

## Zubereitung:

---

1. Für die Guacamole die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Meersalz, Thymian und Puderzucker bestreuen. Im Ofen bei 80°C etwa 4 Stunden trocknen.

2. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Avocado-Hälften schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Limetten entsaften. Chilischote und Koriander untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Burger die Quinoa gründlich waschen und in einem Topf mit 240 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 8 Minuten köcheln, dann mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Quinoa darin bei mittlerer Hitze anrösten. Mit dem Currypulver würzen. Beiseite stellen.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Kräuterseitling putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die vorbereiteten Zutaten andünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

5. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Das Gemüse zur Quinoa geben. Quark, Eier, Senf und Pfeffer mischen, die Kräuter unterrühren. Das Panko ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten und unter den Kräuterquark rühren. Die Mischung zur Quinoa geben und alles gut mischen. Aus der Masse 4 Burger formen und im übrigen Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 10 bis 12 Minuten braten.

6. Die Brötchen halbieren. Die unteren Hälften jeweils mit 1 Burger belegen. Tomaten, Guacamole und Mozzarella darauf verteilen, die oberen Hälften darauflegen und etwas andrücken.