

Theresa Baumgärtner
Burger mit selbstgemachtem Brötchen

Montag, 16. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Brötchen (ergibt etwa 8 kleine Brötchen):

8 g frische Hefe
1 EL heller Rohrohrzucker
20 ml lauwarme Milch
300 g Dinkelmehl Type 630
50 g Weizenmehl Type 405
etwas Salz
2 Eier
60 g weiche Butter in Stückchen
100 ml Wasser

Zusätzlich:

etwas Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL Sesamsamen
1 Ei
etwas Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag:

500 g Rinderhackfleisch (am besten Rinderhals, frisch vom Metzger gewolft)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Gemüsezwiebel
etwas Olivenöl zum Braten
2 TL Akazienhonig
2 TL dunkler Balsamicoessig
1 reife Birne (z. B. die Sorte Conference)
10 g Butter
50 g Rauke
90 g Gorgonzola
100 g Ziegenfrischkäse

Für Salat und Dressing:

150 g gemischter Blattsalat (z. B. Wildkräuter- oder asiatischer Salatmix)
¼ Knoblauchzehe
etwas Salz
2 EL heller Balsamicoessig
1 TL Zitronensaft
etwas Pfeffer
1 TL Akazienhonig
4 EL Olivenöl
2 TL Sahne

Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe, Zucker und lauwarme Milch verrühren.

2. Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.
3. 2 Eier zugeben, die Butterstücke auf dem Mehlsrand verteilen und die Hefemilch in die Mulde gießen. Nach und nach 100–120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
5. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Stücke teilen.
6. Die Teigstücke zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Abstand zueinander auf das Blech setzen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Ofengitter auf die unterste Einschubleiste schieben und eine flache ofenfeste Form mit kochendem Wasser daraufstellen.
8. Das restliche Ei und 1 EL Wasser verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
9. Das Blech in den heißen Backofen auf der mittleren Schiene einschieben, Brötchen 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
10. Für die Frikadellen das Fleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durchkneten. Die Masse zu 8–7 cm großen, flachen Frikadellen formen und 10 Minuten ruhen lassen.
11. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln darin anbraten. Zum Schluss 1 TL Honig und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine lange Scheiben schneiden.
13. Ein Stück Butter in der Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin anbraten. 1 TL Honig dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
14. Rauke und Salate getrennt verlesen, waschen und trockenschleudern.
15. Für das Dressing Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon fein würfeln, mit etwas Salz mischen und fein zerreiben.
16. Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Honig, Öl und Sahne zu einem cremigen Dressing mixen.
17. Zum Servieren den Backofengrill vorheizen.
18. Von den Burgerbrötchen 4 Stück waagrecht halbieren, beide Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und kurz unter dem Backofengrill rösten (übrige Brötchen separat servieren oder einfrieren).

19. Die Frikadellen von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.
20. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stückchen teilen, auf die heißen Frikadellen verteilen und anschmelzen lassen.
21. Die Zwiebeln auf den Frikadellen verteilen.
22. Die gerösteten Burgerhälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.
23. Die Burgerunterseiten mit Rauke belegen. Dann Frikadellen aufsetzen. Die Birnenscheiben darauf verteilen und mit der oberen Burgerhälften bedecken.
24. Den Salat und Dressing mischen. Burger und Salat anrichten.

Pro Portion: 790 kcal / 3300 kJ
41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 50 g Fett