

Hamburger



Besser als in jeder Burgerbude: Selbst gemacht schmeckt dieser beliebte Klassiker gleich doppelt so gut! Der Kreativität sind beim Würzen und Belegen keine Grenzen gesetzt.

Sommer



Enthält Gluten (Brötchen), Milch/Laktose (Gouda)



Kosten pro Kind: bis 2 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 150 g Salat, z. B. Eichblattsalat
- 250 g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kg Rinderhack
- 100 g Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Bratöl oder Butterschmalz
- 1 Salatgurke
- 12 Scheiben Gouda-Käse
- 12 Vollkornbrötchen

Küchenwerkzeug

- Salatschleuder
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- große Schüssel
- großer Teller
- Rührlöffel
- 2 große, beschichtete Pfannen
- Pfannenwender

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 75 g Salat, z. B. Eichblattsalat
- 125 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 500 g Rinderhack
- 40 g Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1–2 EL Bratöl oder Butterschmalz
- 1 kleine Salatgurke
- 4 Scheiben Gouda-Käse
- 4 Vollkornbrötchen

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Radieschen oder Kohlrabi

Sommer: Paprika, Kopf- oder Eisbergsalat

Herbst/Winter: Gebratener Kürbis und Weißkohl- oder Feldsalat

Ganzjährig: Eingelegte Gurken statt Salatgurke

Vegetarisch: Mit Gemüse- oder Getreidebratlingen

1 Den Salat gründlich waschen, putzen und trockenschleudern. Die Tomaten und Gurken abwaschen und in Scheiben schneiden.

2 Die Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Das Rinderhack in einer großen Schüssel mit den Zwiebelwürfeln, der Hälfte des Tomatenmarks, Salz und Pfeffer vermischen. Daraus zwölf Hamburger-Bratlinge formen, auf den großen Teller legen.

3 Öl in zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hamburger je nach Dicke etwa 5-10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren.

4 Hamburger wenden und weitere 5-10 Minuten braten, bis sie innen vollständig durchgegart und nicht mehr rosa sind. Herdplatte ausschalten. Fertige Hamburger mit Käse belegen und schmelzen lassen.

5 Das restliche Tomatenmark und den Eichblattsalat auf den unteren Brötchenhälften verteilen. Mit Hamburger, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, die oberen Brötchenhälften aufsetzen und sofort servieren.

Tipps & Tricks

Alternativ zum Aufstrich aus Tomatenmark eignet sich der selbstgemachte Ketchup aus dem Einsteiger-Kurs. Wer die Brötchen besonders knusprig mag, legt sie kurz auf den Toaster. Zu viel geschnittenes Gemüse kann als Salatbeilage serviert werden.

Beim Waschen des Salats können sich die Kinder abwechseln. Bei starker Verschmutzung zweimal waschen. Wiederholen Sie beim Schneiden gemeinsam den Krallengriff.

Fertig geformte Hamburger nicht auf den Schneidebrettern zwischenlagern. Die rohe Hackmasse darf nicht probiert werden. Zum Abschmecken können die Kinder 1 TL Hackmasse in der Pfanne durchbraten und dann probieren. Händewaschen und Arbeitsplatz reinigen danach ist Pflicht.

Jedes Kind das möchte, kann seinen eigenen Burger braten und sein Brötchen selber vorbereiten. Bei Bedarf unterstützen Sie die Kinder beim Anbraten und Wenden.

Braten Sie eine kleine Probefrikadelle mit, um den Garpunkt zu überprüfen ohne jeden Burger teilen zu müssen. Halbieren sie die Probefrikadelle: Ist sie innen noch rosa, wird weiter gebraten. Fertige Hamburger können im Ofen bei 80 °C warmgehalten werden.

Mit individuell gestalteten Zahnstocherfähnchen erkennen die Kinder ihre selbst zusammengesetzten Hamburger auf einen Blick wieder.



Käse ist dickgelegte Milch. Dicklegen heißt: Das Milcheiweiß gerinnt durch Säuerung mit Hilfe von Milchsäurebakterien oder den Zusatz von Lab. Mit zunehmender Reife wird Käse kräftiger im Geschmack. Gouda ist ein gereifter Schnittkäse, je nach Reifegrad zwischen wenigen Wochen und mehreren Monaten.