

# Speedy kitchen

## No. 9

Quick, healthy and exceptional  
by Michael R. Grunenberg  
www.grunenbergconsulting.de

### Brotlose Kunst: Deftiger Burger ohne Brötchen unter dem Rucola-Rasen mit selbstgemachten Pommes frites

#### Einkaufsliste:

250g gemischtes Hack  
2 große Kartoffeln (Linda passen prima)  
1 Zwiebel  
1 Ei  
1 Bund Rucola  
2-4 Tomaten (je nach Größe, besser kleine Rote Perle als dicke Holländer)  
Gewürzgurken im Glas  
Dijon Senf  
ca. ¼ Liter Rapsöl  
Gewürzketchup (möglichst ohne Geschmacksverstärker, ansonsten halt mal eine Ausnahme machen)  
Tomatenmark  
Paprikapulver edelsüß  
etwas selbstgemachte Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, Fleur de Sel

Steigen wir einmal ganz tief in den lukullischen Keller und peppen uns einen Burger auf. So ganz anders als im Fastfood-Restaurant und trotzdem in 30 Minuten fertig. Achtung: Das Timing ist wichtig.



- Schritt:** Das Öl in eine Sauteuse gießen und bei höchster Stufe erhitzen. (Nicht warten, sondern während des Erhitzens mit dem nächsten Schritt weitermachen).
- Schritt:** Kartoffeln schälen, in Stäbchen schneiden.
- Schritt:** ½ Zwiebel fein würfeln.
- Schritt:** Zwiebel, Hack, Ei, 1 TL Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz, Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen und mit den Semmelbröseln eine feste Konsistenz einstellen. Zwei flache Burger formen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
- Schritt:** Öltemperatur prüfen (der Stiel eines Holzlöffels muß Blasen schlagen), Kartoffelstäbchen nacheinander ins Fett gleiten lassen, Burger in die Pfanne geben.
- Schritt:** Tomaten in Scheiben schneiden, Gewürzgurken in Scheiben schneiden, Rucola direkt vom Bund in sehr feine Streifen schneiden. Alles beiseite legen.
- Schritt:** Burger wenden. Warten, bis die Pommes goldbraun sind, Küchenkrepp in eine Schüssel legen, Pommes in der Schüssel trockenschwenken. Mit Fleur de Sel salzen.
- Schritt:** Anrichten – Zuerst der Burger. Diesen mit Senf bestreichen und etwas Gewürzketchup darüber geben, Rucola drüberstreuen, Tomaten- und Gurkenscheiben draufgeben. Mit vier Pommes dekorieren (Die restlichen Pommes werden separat serviert).

Dauert ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!