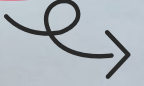


Hamburger



Snackideen
für den Alltag



Hamburger gelten als typisches Fast Food. Beim Selbermachen geht es zwar nicht ganz so schnell – dafür können kleine und große Genussmenschen selbst entscheiden, was auf ihren Burger kommt.

! Allergene: Gluten (Brötchen), Milch/Laktose (Gouda)

€ Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 3 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
- Schneidebretter
- 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



Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Hamburger

Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Den Salat gründlich waschen, putzen und trocken-schleudern. 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 Frikadellen formen und auf den großen Teller legen.**
- 3 Öl in zwei Pfannen auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Frikadellen je nach Dicke etwa 5-10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Brötchen halbieren.**
- 4 Frikadellen wenden und weitere 5-10 Minuten braten, bis sie innen vollständig durchgegart und nicht mehr rosa sind. Herdplatte ausschalten. Fertige Frikadellen mit Käse belegen und schmelzen lassen.**
- 5 Das restliche Tomatenmark und den Eichblattsalat auf den unteren Brötchenhälften verteilen. Mit Frikadellen, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, die oberen Brötchenhälften aufsetzen und sofort servieren.**

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

Die rohe Hackmasse nicht probieren und fertig geformte Hamburger nicht auf den Schneidebrettern zwischenlagern, sondern auf einem Teller! Zum Abschmecken können die Kinder 1 TL Hackmasse in der Pfanne durchbraten und dann probieren. Händewaschen und Arbeitsplatz reinigen danach ist Pflicht.

Jedes Kind kann seinen eigenen Hamburger selbst vorbereiten. Unterstütze die Kinder bei Bedarf beim Anbraten und Wenden.

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

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

Rezept-Tipps für die WM

Der Hamburger nimmt euch mit auf eine kulinarische Reise in die amerikanische Geschmackswelt. Typisch für einen klassischen Burger sind das weiche Brötchen, knackiges Gemüse und eine würzige Soße. Tipp: In einem Kaffeefilter aus Papier lässt sich der Burger leichter halten und essen – ohne Kleckergefahr! Ihr könnt große Burger oder kleine Mini-Burger zubereiten und sie mit selbstgebastelten Fähnchen dekorieren. Für die passende Burger-Soße könnt ihr den Ketchup einfach selbst machen und ihn mit etwas Mayonnaise und Senf abschmecken.

