EssBar: Rezept für Burger mit Honig-Erdnuss-Majo

Wer seinen Neujahrsvorsatz "gesünder essen" in die Wüste schicken will, sollte das auch mit einem gebührlichen Gericht tun - etwa mit einem deftigen Burger.

Wir haben die Variante "Honey" aus dem Buch "Die besten Burger - Von Beef bis Veggie" nachgekocht, allerdings die Mengenangaben zum Teil verändert. Wo es Abweichungen zum Originalrezept gibt, sind jene für die "EssBar" verwendeten Mengen in Klammern gesetzt.

Die besten Burger - Von Beef bis Veggi
David Japy/Élodie Rambaud
159 Seiten, 17,50 Euro
ISBN: 978-3-8310-2453-7
Verlag Dorling Kindersley

Zutaten für die Buns (acht Stück):

420 Gramm Weizenmehl
1 Päckchen Trockenhefe
40 Gramm Zucker (20 Gramm)
175 ml Milch
1 Ei
1 Eigelb
1 Eiweiß
25 Gramm Butter
1 EL Sesamsamen
1 TL Meersalz

Anmerkung: Da Dotter und Eiweiß umständlich zu halbieren sind, ergeben die Zutaten insgesamt acht Buns. Die Mengenangaben für die Honig-Erdnuss-Majo sowie für die Pattys sind lediglich für vier Burger gedacht. Entweder die unten stehenden Angaben werden verdoppelt oder vier Buns landen im Gefrierschrank beziehungsweise am nächsten Tag auf dem Frühstückstisch.

Zutaten für die Honig-Erdnuss-Majo (für vier Burger):

1 Eigelb
1 TL scharfer Senf (4 TL)
3 TL Honig
200 ml Sonnenblumenöl (100 ml Erdnussöl)
1 EL gehackte Erdnüsse (3 EL)

Zutaten für die Pattys und die Garnitur (für vier Burger):

500 Gramm Rinderfaschiertes
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 Zwiebel
1 Schuss Olivenöl
40 Gramm Spinat

Zubereitung der Buns:

Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Milch, Ei und Eigelb in einer großen Schüssel vermengen. Die Zutaten mit einem Mixer oder den Händen drei bis fünf Minuten zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Die Butter in kleinen Stückchen hinzufügen und etwa weitere 15 Minuten kneten - so lange bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort (z.B. im leicht vorgeheizten und dann wieder ausgeschalteten Backrohr) etwa 90 Minuten gehen lassen.

Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen, diese in acht Stücke zerteilen und zu gleichmäßigen Kugeln rollen. Das Backblech mit Backpapier auslegen, leicht mit Mehl bestäuben und die Teiglinge drauflegen.

Danach an einem warmen Ort weitere 60 Minuten gehen lassen. Federt der Teig beim Andrücken ganz langsam wieder zurück, sind die Teiglinge backfertig.

Das Backrohr auf 190 Grad Celsius vorheizen. Das Eiweiß mit etwas Wasser verschlagen und die Teiglinge damit bestreichen. Die Buns abschließend noch mit Sesam bestreuen.

Die Buns 15 bis 18 Minuten backen - bis sie goldbraun sind. Vor dem Durchschneiden abkühlen lassen.

Tipp: Wer die Buns nicht weich, sondern etwas knusprig mag, gibt die beiden Hälften vor der Burgerzubereitung noch kurz in den Toaster.

Zubereitung der Honig-Erdnuss-Majo:

Das Eigelb in einer Schüssel mit dem Senf und dem Honig verschlagen.

Mit einem Schneebesen nach und nach in kleinen Mengen das Sonnenblumenöl (Erdnussöl) unterrühren - bis eine dickflüssige Majo entstanden ist.

Die Erdnüsse hacken und einrühren. Danach im Kühlschrank kalt stellen.

Zubereitung der Pattys:

Das Rinderfaschierte in vier gleich schwere Portionen teilen. Danach vier gleich große "Steaks" formen und in der Mitte mit dem Handballen oder einem Ei eine kleiner Vertiefung hineindrücken, damit das Faschierte gleichmäßig gart.

Die Pattys in einer heißen Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite etwa fünf Minuten braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Gleichzeitig die Zwiebel fein würfeln und etwa vier, fünf Minuten in Ölivenöl anbraten.

Die Buns in zwei Hälften schneiden und etwa zwei Minuten im Backofengrill oder Toaster rösten. Zuerst die Röstzwiebel auf die untere Hälfte verteilen.

Danach das Patty auflegen, mit der Honig-Erdnuss-Majo und Spinat garnieren. Fertig ist der "Honey"-Burger.

Mit selbstgemachten Pommes als Beilage schmeckt alles noch ein Stück deftiger. Wir wünschen gutes Gelingen! (gueb, derStandard.at, 15.1.2014)