

# Hamburger



SARAH WIENER  
STIFTUNG

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.

## ZUTATEN FÜR 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 FÜR 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



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

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 3 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



SOMMER

# 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 Hamburger-Frikadellen formen, 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 Schneidbrettern 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.

## TIPPS & TRICKS

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



**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.