

# Ernährungs vision Österreich



## Rindfleisch Burger im Dinkelsemmerl

Im Grunde kann fast jede Speise zum Snack werden oder anders gesagt, jeder Snack kann auch zur Mahlzeit reifen. Die Burger Kultur beispielsweise hat sich in den letzten Jahren, vor allem abseits der Fastfood Industrie zu einem Trend entwickelt, der vielerlei Kreationen hervorgebracht hat.

Wer einen Burger Kreation im Restaurant verzehren möchte, bekommt frisch gekochte, fein abgestimmte Zutaten in guter Qualität und muss dafür meist ordentlich in die Tasche greifen.

Wer in Fastfood Läden einen Burger kauft, bezahlt relativ wenig, bekommt dafür reichlich verarbeitete Zusatzstoffe und in den meisten Fällen einen ordentliche Portion versteckten Industriezucker gratis dazu...

Wer jedoch wirklich wissen möchte, welche Zutaten verwendet werden, backt auch das Burger Brötchen selbst. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist, sich einen köstlichen Burger zu Hause zuzubereiten.

## Die Zutaten für die Kaisersemmel:

1	kg	Dinkelvollkornmehl
20	g	Salz
10	g	Malzkaffee
10	g	frischer Germ
550	ml	lauwarmes Wasser

### Die Zutaten für die Rindfleisch Burger:

500	g	Faschiertes Rindfleisch
1	Stk	Ei
1	EL	Senf
2	TL	Salz
1/2	TL	Pfeffer
1	EL	frische Petersilie
1	Schuß	Worcestershire Sauce

### Die Zubereitung der Kaisersemmeln:

1. Mehl, Salz und Backmalz in eine Rührschüssel geben. Den Germ im lauwarmen Wasser auflösen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig für mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort rasten und gehen lassen.
3. Nun den Teig in ca. 65 g große Stücke aufteilen, zu Semmeln schleifen und für weitere 20-30 Minuten rasten lassen.
4. Um die typische Semmelform zu erhalten, wird ein Semmel- oder Brötchendrucker verwendet, der bei jeder Verwendung in Mehl getunkt wird.
5. Die Semmeln umdrehen und vor dem Backen mit etwas Wasser besprühen und mit Dampf und 220 Grad im vorgeheizten Backofen für ca. 18 Minuten backen.
6. Wer keine Dampfbad Funktion zur Verfügung hat, sollte eine feuerfeste Backform im Ofen vorheizen. Das Backblech mit den Semmeln einschieben und vor dem Backvorgang Eiswürfel oder kaltes Wasser in die feuerfeste Backform geben - und die Backofentür sofort schließen.

### Die Zubereitung der Rindfleisch Burger:

1. Alle Zutaten vermengen, gut abschmecken, zu gleichmäßigen Laibchen formen und in der Pfanne mit etwas Rapsöl durchbraten.

Die Semmel in der Mitte auseinander schneiden und beliebig mit frischen Zutaten wie Salatblättern, Tomatenscheiben und zum Beispiel einer frischen Joghurt-Schnittlauch Sauce garnieren. Nun noch das gebratene Rindfleisch-Patty darauf anrichten, Deckel drauf und genießen.