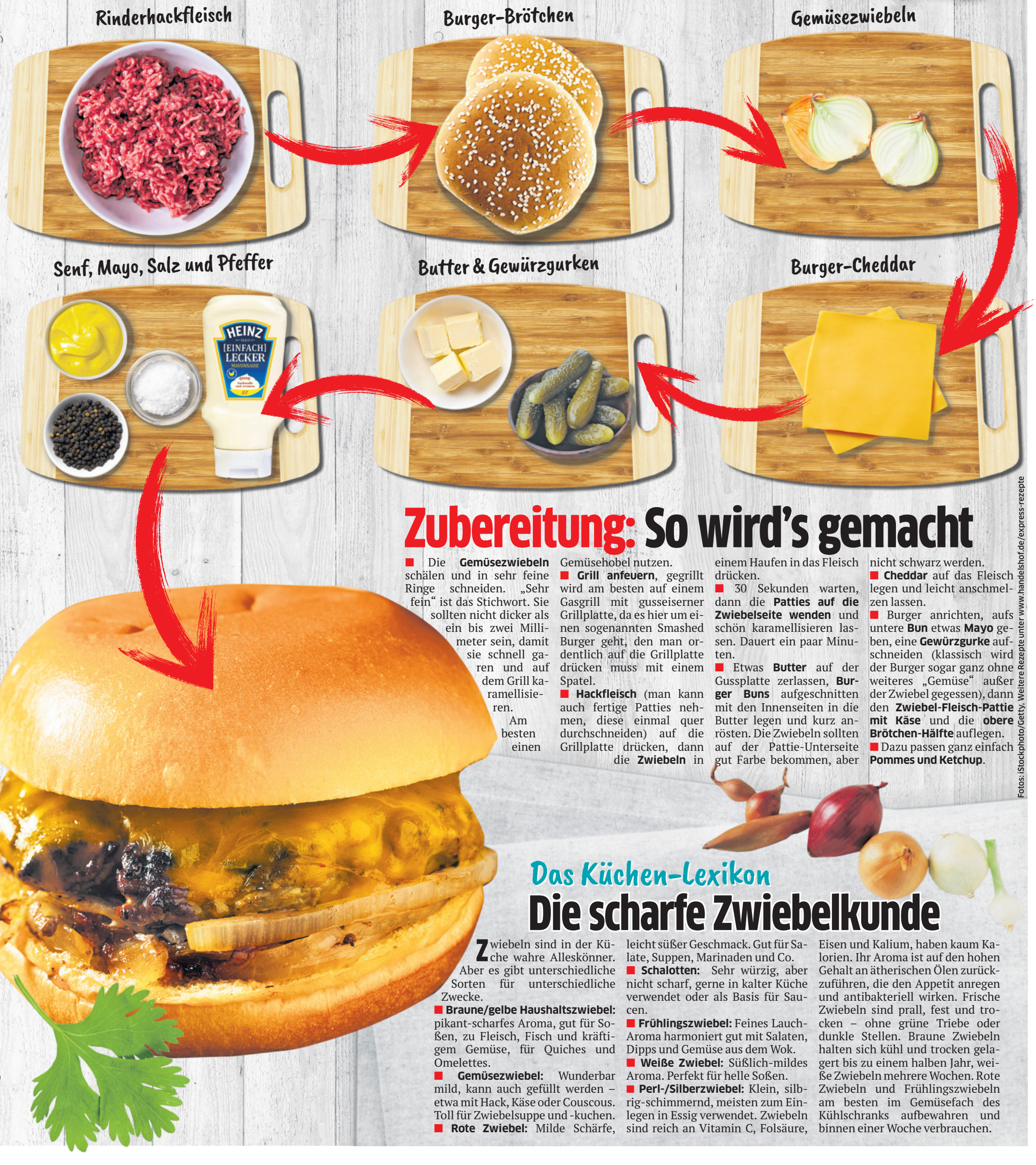
Oklahoma-Burger mit Zwiebel-Power

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Ein Burger mit dickem Fleisch-Pattie ist ein Genuss. Ohne Frage. Aber wenn man das Fleisch etwas streckt, muss das dem Geschmack keinen Abbruch tun. In Oklahoma hat man früher das Rind mit jeder Menge Zwiebeln gestreckt. Ein einfaches, aber geniales Rezept. Und das ist echt ein Genuss, den man sich nicht entgehen lassen sollte. Wir präsentieren: Den Oklahoma Onion Burger – eine saftig-würzige Offenbarung, die zwar nicht veggie ist, aber zumindest mit weniger Fleisch auskommt. Und das ist ja auch schon mal was.

■ Zutaten — Portionen: 4

400 g	Rinderhack mit 20 bis 25 Prozent Fett
4	Burger-Buns
2	große Gemüsezwiebeln
4	Scheiben Burger-Cheddar
2 EL	Butter
4	Gewürzgurken
Etwas	Salz und Pfeffer
Etwas	Mayo



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Gemüsezwiebeln** schälen und in sehr feine Ringe schneiden. „Sehr fein" ist das Stichwort. Sie sollten nicht dicker als ein bis zwei Millimeter sein, damit sie schnell garen und auf dem Grill karamellisieren. Am besten einen Gemüsehobel nutzen.

■ **Grill anfeuern**, gegrillt wird am besten auf einem Gasgrill mit gusseiserner Grillplatte, da es hier um einen sogenannten Smashed Burger geht, den man ordentlich auf die Grillplatte drücken muss mit einem Spatel.

■ **Hackfleisch** (man kann auch fertige Patties nehmen, diese einmal quer durchschneiden) auf die Grillplatte drücken, dann die **Zwiebeln** in einem Haufen in das Fleisch drücken.

■ 30 Sekunden warten, dann die **Patties auf die Zwiebelseite wenden** und schön karamellisieren lassen. Dauert ein paar Minuten.

■ Etwas **Butter** auf der Gussplatte zerlassen, **Burger Buns** aufgeschnitten mit den Innenseiten in die Butter legen und kurz anrösten. Die Zwiebeln sollten auf der Pattie-Unterseite gut Farbe bekommen, aber nicht schwarz werden.

■ **Cheddar** auf das Fleisch legen und leicht anschmelzen lassen.

■ Burger anrichten, aufs untere **Bun** etwas **Mayo** geben, eine **Gewürzgurke** aufschneiden (klassisch wird der Burger sogar ganz ohne weiteres „Gemüse" außer der Zwiebel gegessen), dann den **Zwiebel-Fleisch-Pattie mit Käse** und die **obere Brötchen-Hälfte** auflegen.

■ Dazu passen ganz einfach **Pommes und Ketchup**.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon
Die scharfe Zwiebelkunde

Zwiebeln sind in der Küche wahre Alleskönner. Aber es gibt unterschiedliche Sorten für unterschiedliche Zwecke.

■ **Braune/gelbe Haushaltszwiebel:** pikant-scharfes Aroma, gut für Soßen, zu Fleisch, Fisch und kräftigem Gemüse, für Quiches und Omelettes.

■ **Gemüsezwiebel:** Wunderbar mild, kann auch gefüllt werden – etwa mit Hack, Käse oder Couscous. Toll für Zwiebelsuppe und -kuchen.

■ **Rote Zwiebel:** Milde Schärfe, leicht süßer Geschmack. Gut für Salate, Suppen, Marinaden und Co.

■ **Schalotten:** Sehr würzig, aber nicht scharf, gerne in kalter Küche verwendet oder als Basis für Saucen.

■ **Frühlingszwiebel:** Feines Lauch-Aroma harmoniert gut mit Salaten, Dipps und Gemüse aus dem Wok.

■ **Weiße Zwiebel:** Süßlich-mildes Aroma. Perfekt für helle Soßen.

■ **Perl-/Silberzwiebel:** Klein, silbrig-schimmernd, meisten zum Einlegen in Essig verwendet. Zwiebeln sind reich an Vitamin C, Folsäure, Eisen und Kalium, haben kaum Kalorien. Ihr Aroma ist auf den hohen Gehalt an ätherischen Ölen zurückzuführen, die den Appetit anregen und antibakteriell wirken. Frische Zwiebeln sind prall, fest und trocken – ohne grüne Triebe oder dunkle Stellen. Braune Zwiebeln halten sich kühl und trocken gelagert bis zu einem halben Jahr, weiße Zwiebeln mehrere Wochen. Rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln am besten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren und binnen einer Woche verbrauchen.