

Die Klasse 10a präsentiert:

EINE KULINARISCHE WELTREISE



19 Rezepte aus 19 Ländern dieser Welt



ROULADEN MIT SEIDENKLÖßEN

ZUTATEN

Roulade

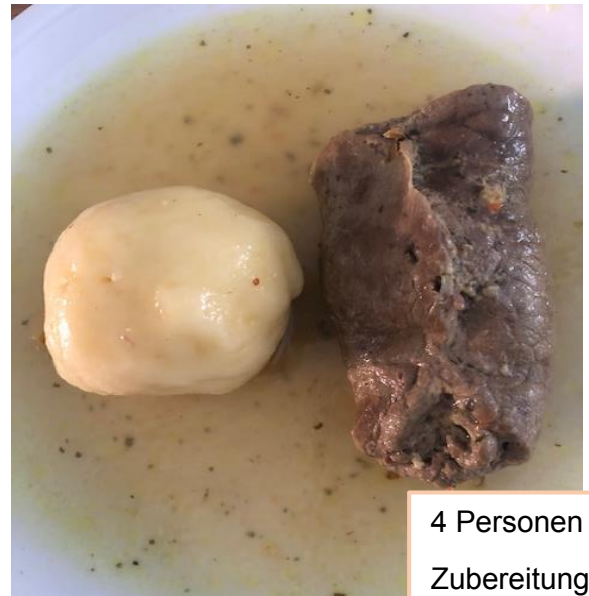
4 Rinderrouladen
mittelscharfer Senf
100g Speck
4 eingelegte Gewürzgurken
1 große Zwiebel
Salz und Pfeffer
8 Zahnstocher

Brühe

1 ½ - 2 L
Gemüse oder Fleischbrühe

Klöße

1 kg Kartoffeln
1 Packung Kartoffelmehl
1 Ei
Salz
Kloßbrot



4 Personen
Zubereitung
1 Stunde

1. Schritt

Gurke, Zwiebel und Speck kleingewürfelt schneiden, die Rinderrouladen auf einem Brett auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und flächendeckend den Senf mit einem Messer dünn aufstreichen. Gurke, Zwiebel und Speck gleichmäßig auf die 4 Rouladen verteilen, an einem Längsende die Roulade gleichmäßig einrollen bis sie vollständig geschlossen ist und anschließend an den Enden mit den Zahnstochern befestigen.

2. Schritt

Mit etwas Öl das Fleisch anbraten und anschließend mit der Brühe aufgießen. Dann bei geringer Temperatur ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

3. Schritt

Währenddessen die Kartoffeln im Wasser kochen, bis sie weich sind. Das heiße Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken (dadurch löst sich die Schale besser)

4. Schritt

Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel geben, die geschälten Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer in der Schüssel zerdrücken, 2 TL Salz, das Ei und immer wieder Kartoffelmehl hinzugeben und den Teig mit den Händen kneten, solange bis der Teig nicht mehr an den Fingern kleben bleibt.

5. Schritt

In einem Topf heißes Wasser kochen, die Klöße in den Händen formen und mit Kloßbrot füllen. Anschließend die geformten Kartoffelklöße ins kochende Wasser geben, ein paar Minuten aufkochen lassen und dann mit geringer Temperatur 45 Minuten ziehen lassen.

Bifteki

Der Name dieses griechischen Gerichtes leitet sich vom "Beefsteak" ab. Das Hacksteak mit Schafskäsefüllung ist mit wenigen Handgriffen gemacht und dazu passt ein selbstgemachtes Tzatziki oder Tomatenreis perfekt dazu.

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit
6 Portionen	25 Minuten	20 Minuten

Folgende Zutaten werden für 6 Stück Bifteki benötigt:

- 1 kg Rinderhackfleisch
- 2-3 frische Knoblauchzehen (je nach Größe und Geschmack)
- 150 g Fetakäse
- 2 EL Semmelbrösel (getrocknetes & geriebenes Brötchen)
- 1 Ei
- 30 g Smoking BBQ-Rub oder geräucherter Paprika
- 1 EL Thymian
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Diese zusammen mit den Semmelbröseln, dem Ei, dem Pfeffer und dem geräucherten Paprika zu dem Hackfleisch geben und durchkneten.

Aus dem Hackfleischteig 12 Teile, zu je 80-85 g, abwiegen und zu Rechtecken formen und etwas platt drücken. Nun schneidet man den Feta in sechs gleich große Streifen und legt diese in die Mitte der Hackfleisch-Rechtecke. Auf den Käse streut man etwas Thymian.



Dann kommt die zweite Lage Hackfleisch oben drauf und man verschließt es so, dass der Feta fest umhüllt ist.

Der Grill sollte eine Temperatur von 200 Grad haben. Die Bifteki auf den Rost legen und 2 bis 3 Minuten auf beiden Seiten grillen. Danach aus der direkten Hitze nehmen und nochmals 10 Minuten ruhen lassen.

Natürlich kann man die Bifteki auch in der Pfanne braten.

Als Beilagen empfehlen wir Tomatenreis, Salat und Tzatziki.

Guten Appetit!



LACHS, brasilianische Art, mit gebackenen Kartoffeln

Zutaten:

4 Stück Lachsfilet
Frische Tomaten
Petersilie, Dill, Basilikum
Olivenöl
Zitronen
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf der Alufolie verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

Den Lachs säubern, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Tomaten geben.

Kräuter klein schneiden, mit etwas Olivenöl vermengen und auf dem Lachs verteilen.

Nun die Zitronenscheiben noch auf und neben den Lachs geben und die Alufolie an den Rändern verschließen. Die Alufolie sollte den Lachs nicht berühren, damit die Dämpfe zirkulieren können.

Nun das Alupäckchen für ca. 15 - 20 Minuten in den Ofen geben.

Somit hat man einen tollen Überraschungseffekt und ein einmaliges Geruchserlebnis.

Beilage:

Kartoffeln waschen und fächerartig einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und salzen. Mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Kräuter darüber streuen, fertig backen und sofort servieren.





Arepas Venezolanas



Schon gewusst?

In Venezuela gibt es mit 979 Metern den höchsten Wasserfall der Welt! Er heißt „Salto Angel“ und wurde nach dem Amerikaner Jimmy Angel benannt, der sein Flugzeug auf dessen Ursprung landete. Salto Angel bedeutet Engelssprung.

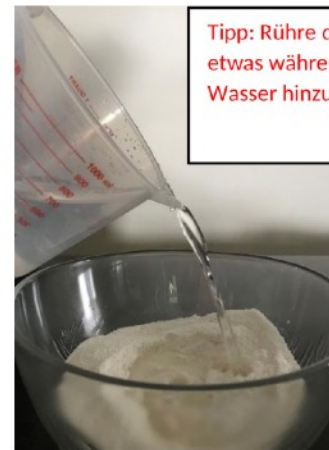
Was Brauchst du?

Für eine Person solltest du etwa 3 Arepas einplanen. Das sind etwa 70 g vorgekochtes Weizenmehl (Harina Pan), 140 ml Wasser und 1/2 Teelöffel Salz. Harina Pan (siehe Bild rechts) kriegst du in jedem Asia Store und auch in manchen Supermärkten.



Die Masse:

Die Zutaten vermischt du jetzt in einer Schüssel zu einer großen Masse. Diese lässt du etwa 5 min ziehen. Pass aber auf, dass du nicht zu lange wartest, denn dann wird die Masse trocken! Dies sollte ungefähr so aussehen.



Tipp: Rühre die Masse etwas während du das Wasser hinzugibst.

Das Formen:

Nun kommen wir zu der typischen Fladenform der Arepas. Nimm dir etwas der entstandenen Masse und forme sie in deinen Händen zu einem Ball. Damit es etwas einfacher wird, kannst du deine Hände vorher anfeuchten. Wenn du den Ball geformt hast, gibst du der Arepa ihre runde Form, indem du sie flach drückst. (siehe Bild rechts)



Das Braten:

Jetzt sind wir auch schon fast fertig. Es fehlt nur noch das Braten. Gib die geformte Masse mit einem bisschen Öl in die Pfanne und brate sie solange bis auf beiden Seiten der entstehenden Arepa eine goldbraune Farbe zu sehen ist.

Wenn Appetit auf weitere venezolanische Spezialitäten hast, kannst du zu den Arepas auch noch Plátanos (Kochbananen)



Spaghetti al Nero di Seppia



Zutaten:

- 100g Spaghetti (für eine Person)
- 2 l Wasser
- Nero di Seppia (Tinte vom Tintenfisch)
- 1 EL Öl
- 1 kleines Stück Knoblauch
- 150 g Muscheln
- Petersilie(Geht auch ohne)
- 1 EL Wein
- 1 Prise Salz

Kochen:

1. Befülle einen Topf mit Wasser und bringe es zum Kochen. Gib dann etwas Salz in das kochende Wasser hinzu. Lass dann die Spaghetti für 10 Min. lang kochen
2. Öl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen
3. Muscheln in die Pfanne legen, Salz drüber streuen und kochen lassen, bis sie sich öffnen
4. 1 Schopflöffel Wasser von dem Topf der Nudeln entnehmen und in der Pfanne giessen(Dadurch wird die Soße cremiger)
5. EL Wein zu den Muscheln hinzufügen
6. Wenn die Nudeln fertig gekocht sind: In die Pfanne mit den Muscheln legen
7. Die Tinte auf die Spaghettis spritzen und umrühren, bis diese schwarz werden
8. Petersilie auf die Spaghetti streuen

Köttbullar mit Grönsakssås

Obwohl Fisch auf der schwedischen Speisekarte eher dominiert, verdienen Fleischspezialitäten auch besondere Aufmerksamkeit. Diese kleinen Fleischbällchen dürfen auf einem schwedischen Smörgåsbord nicht fehlen. Mit einer leckeren Gemüsesauce bilden sie auch eine volle Mahlzeit.

Zutaten

300g gemischtes Hackfleisch
200ml Milch
4 Scheiben Weißbrot
1/2 mittelgroße Zwiebel
1 Ei
Salz und Pfeffer
600ml Fleischbrühe
200ml Sahne



Zubereitung

1. Weißbrot in eine Schüssel geben und in der Milch eine Weile einweichen lassen.
2. Währenddessen die kleingeschnittene Zwiebel leicht anbraten.
3. Hackfleisch, Ei und Zwiebeln in Schüssel mit Weißbrot geben und gut vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse zu kleinen Kugeln formen, die in die kochende Fleischbrühe gelegt werden. Ca. 10min kochen lassen.

Für die Sauce:

400ml von der Fleischbrühe in einen Topf mit 200ml Sahne geben. Kleingehackte Karotten, Sellerie, Lauch und Petersilie dazugeben. Danach wie gewünscht Sauce mit Mehl verdicken.



Hähnchencurry (mit Kokos)

Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilet
15 Kirschtomaten
½ Bund Koriandergrün mit Wurzeln
120g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (4 cm)
2 Chilischoten/ Pulver
2 EL Currypulver
800g (Kokos)milch
2 EL Palmzucker
Salz



4 Personen
Zubereitung
35 min

1.Schritt:

Das Filet kalt abwaschen, abtrocknen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten und die Chilischoten waschen. Koriander waschen und paar Blätter für die Garnitur abrupfen. Den restlichen Koriander, Schalotten, Knoblauch und Ingwer klein schneiden



2.Schritt:

Koriander, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chilis und Currypulver im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Die Paste mit 50 ml (Kokos)milch in einer Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die Fleischwürfel, Zucker und die restliche Kokos(milch) hinzugeben und 20-25 min köcheln lassen. Danach werden die Tomaten untergehoben und kurz erwärmt. Anschließend mit Korianderblättern garnieren.



Dobostorte:

Die Dobostorte ist die bekannteste ungarische Torte. Sie besteht aus sechs Schichten Biskuit, fünf Schichten Schokoladen-Buttercreme sowie einer Karamell-Glasur. Erfinder der Dobostorte ist der ungarische Konditormeister József Dobos.

**Biskuitteig:**

8 Eigelb, 180 g Zucker , 200g Mehl , 8 Eiweiß , 2 EL Wasser

Creme:

6 Eier , 200g Zucker , 200g Butter, 1 Päckchen Vanillezucker , 120 g geriebene Schokolade

Glasur

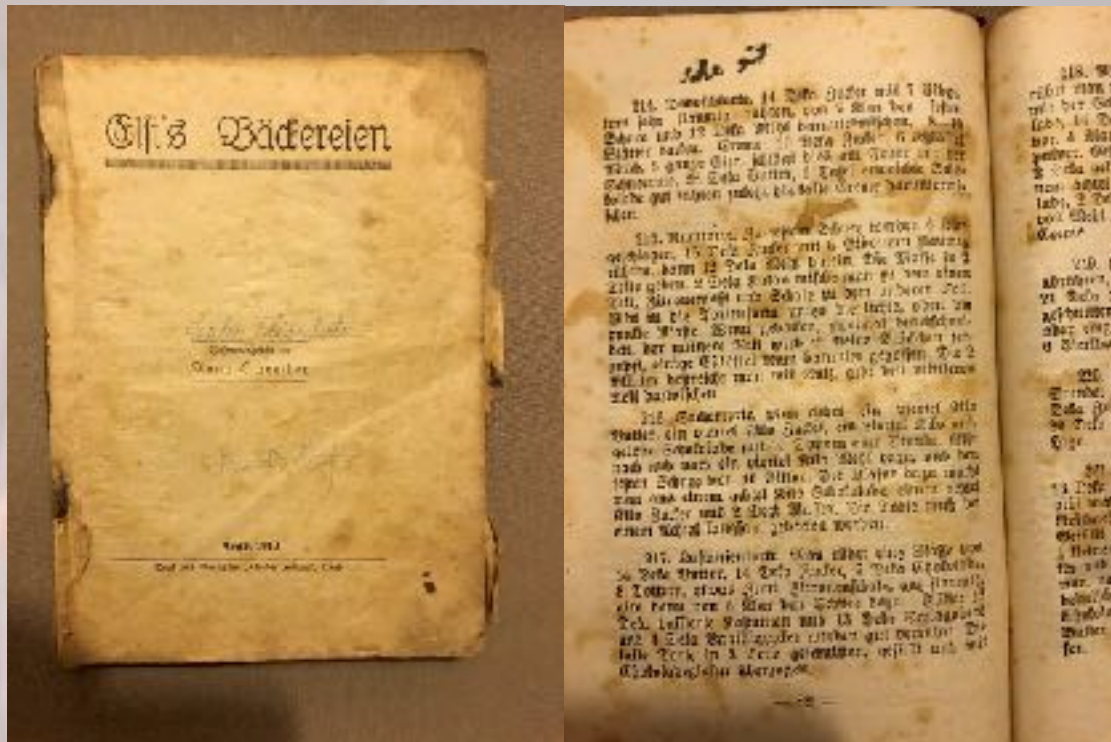
150g Zucker, 30 g Butter

Für die Formen: Butter, Mehl

Eigelb mit drei Viertel des Zuckers schaumig rühren und Mehl darüber geben. Eiweiß mit Wasser und dem restlichen Zucker steif schlagen und unterheben. Backbleche einfetten und mit Mehl bestäuben. Von dem teig 3 dünne Böden 35x30 cm auf die Backbleche streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 6-8 Minuten backen. Sofort vom blech ablösen und abkühlen lassen. Die Böden der Länge nach in je 3 Streifen schneiden. Die Biskuitstreifen mit Creme bestreichen und aufeinandersetzen. Die restliche Creme auf den Rand der torte verstreichen. Zucker mit Butter unter Rühren schmelzen lassen, sofort auf die Torte streichen. Ein Messer über einer flamme erhitzen und rasch den Karamell-überzug in Schnitten teilen.

Creme:

Eier mit Zucker, Vanillezucker und Schokolade auf dem Herd steif schlagen. Auskühlen lassen. Butter schaumig rühren, löffelweise die Creme unterrühren.



ARROZ CON POLLO de Cuba



Arroz con Pollo ist ein typisch kubanisches Gericht. Es ist leicht zu kochen, benötigt wenig Zutaten und macht satt.

Viele Gerichte aus Lateinamerika sind auf Reis basiert, da er sehr satt macht und günstig ist.

Zutaten für drei Portionen:

3 Hühnerkeulen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Öl, Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Geflügelgewürz
 $\frac{1}{2}$ Paprika, Frühlingszwiebel
320 ml Bier, 640 ml Hühnerbrühe
Safran, Kurkuma, Koriander
450g Reis

Zubereitung:

- Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und mit Öl und Zitronensaft vermischen
- Hühnerkeulen teilen, säubern, trocknen, danach mit Salz, Pfeffer, evtl. Geflügelgewürz einreiben und mit dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch marinieren. Ca. 1 Std. wirken lassen.
- In der Zwischenzeit Gemüse waschen und kleinschneiden
- Fleisch in einem Topf leicht anbraten, anschließend das Gemüse hinzugeben und weitere 5 min. mitbraten
- Nun Bier und Hühnerbrühe hinzufügen
- Safran, Kurkuma und Koriander hinzugeben
- Abschmecken, evtl. nachwürzen
- Zum Schluss den Reis untermischen und mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen (ab und zu umrühren)
- Alternativ auch im Reiskocher möglich
- Dann bleibt nur noch servieren und genießen



Rindfleischpfanne



MEXIKO

Zubereitung:

1. Für die Guacamole die Avocado halbieren, den Kern herausdrehen, das Fruchtfleisch einritzen und aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomate brühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken.
2. Die Avocado mit der Tomate und dem Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, putzen und in Ringe schneiden.
3. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und ruhen lassen. In derselben Pfanne das Gemüse 3-4 Minuten anbraten, mit dem Limettensaft ablöschen und salzen und pfeffern.
4. Das Fleisch in Strichen schneiden und unter die Gemüsepfanne mischen. Den Reis mit dem Safran und dem Kurkuma mischen und zusammen mit der Guacamole in der Fajitapfanne anrichten. Mit erwärmten Tortillafladen servieren.

ZUTATEN:

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 reife Tomate
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Für den Reis:

200g Wildreis

Für die Fajita:

4 Frühlingszwiebeln
1 Gemüsezwiebel
600 g Rindersteak
2 EL Pflanzenöl
2 EL Limettensaft
1 TL Kurkuma
12 Tortillafladen

Cari Poulet - Indien



Zutaten: (für ca. 4 Personen)

600 g Hühnerbrust | 30 ml Sonnenblumenöl |
2 EL Zwiebelwürfel | 20 g Thymian | 2 EL Currypulver |
1 Chilischote | 50 g Ingwer | 50 g Knoblauch |
1 TL Kreuzkümmel | 1 EL Gelbwurz = Kurkumapflanze |
100 g Tomaten (in Würfelgeschnitten) |
175 g Tomatenpüree | Salz | Pfeffer |
1 Bund frischer Koriander | 1 Tasse Reis | 1 Lorbeerblatt

Zubereitung: (ca. 35 min.)

1. Hühnchenbrust in Öl anbraten
2. Zwiebel hinzufügen
3. Reis kochen lassen und ein Lorbeerblatt ins Wasser legen
4. Thymian, Currypulver und Chilischote begeben
5. Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Gelbwurz untermischen, kurz erhitzen
6. Tomatenwürfel und -püree dazugeben
7. Kurz aufkochen und etwas Wasser angießen
8. Salz und Pfeffer dazugeben
9. Aufkochen und den Koriander unterheben

Kaiserschmarrn

ein typisches Gericht
aus Österreich

Zutaten

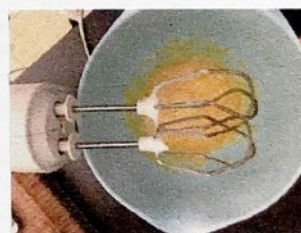
4 Eier	125 g Mehl
60 g Zucker	1 Prise Salz
1 Päck. Vanillezucker	300 ml Milch
75 ml Mineralwasser	40g Butter
40g Rosinen	2EL Obstsaft
Puderzucker zum Bestäuben	



Eine Legende über die Herkunft des Kaiserschmarrn besagt, dass Kaiser Joseph I. gerne Palatschinken aß und wenn dieser ungelungen war (z.B. zerissen) dann wurde dieser Kaiserschmarrn genannt ("A Schmarrn des am Kaiser zu servieren.").

Anleitung

1. Wenn man Rosinen in den Kaiserschmarrn möchte, dann weicht man sie ca. 15min oder auch länger in einem beliebigen Obstsaft ein.
2. Danach werden die Eier getrennt und das Eiweiß wird steif geschlagen und zur Seite gestellt.
3. Dann wird das Eigelb, der Zucker, die Prise Salz und der Vanillezucker mit dem Handrührer zu einem cremigen Teig gequirlt.
4. Im Anschluss wird das Mehl, die Milch und das Mineralwasser untergemischt.
5. Nun können die Rosinen (ohne den Obstsaft) dazugegeben werden und der Eischnee wird untergehoben.
6. Die Butter wird in einer großen Pfanne zum Schmelzen gebracht und der gesamte Teig wird in die Pfanne gegeben und ca. 5min goldbraun gebacken.
7. Dann wird der Kaiserschmarrn geviertelt, gewendet und goldbraun gebacken.
8. Am Ende wird der Schmarrn in mundgerechte Stücke zerteilt und weiter angebraten. Auf dem Teller kann der Schmarrn noch mit Puderzucker bestäubt werden.



Rumänischer Borschtsch



Zutaten:

- 2 Rote Bete
- 3 Karotten
- 5 Kartoffeln (festkochend)
- 600g Weißkohl
- 150g geräucherter Bauchspeck
- 1 Schalottenzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1,5L Gemüsebrühe
- etwas Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Gewürznelken
- 3 EL Balsamico-Essig
- zum Servieren etwas Creme Fresh und Schnittlauch oder Petersilie



Zubereitung:

1. Karotten, Kartoffeln und rote Bete waschen und schälen.
2. Strunk von Weißkohl ausschneiden, Kohl waschen und abtropfen lassen.
3. Karotten vierteln, Rote Bete achteln und beides klein schneiden. Bauchspeck und Kartoffeln in feine Würfel und den Weißkohl in feine Streifen schneiden.
4. Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe klein würfeln.
5. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Bauchspeck anbraten, Knoblauch mit Schalotten dazugeben und hell andünsten.

6. Gemüse in den Topf geben und kurz andünsten; mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwas Salz hinzugeben. Gewürznelken und Lorbeerblatt dazugeben und den Borschtsch etwa 30-40 min köcheln lassen.

7. Vor dem Servieren Lorbeerblatt und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen.

8. Borschtsch mit etwas Essig abschmecken und zum Servieren mit Creme Fresh und Schnittlauch oder Petersilie anrichten.

Poftă bună!

Variationen:

Für die vegetarische Variante einfach den Speck weglassen.

Und wer Weißkohl nicht mag, kann den Borschtsch auch ohne Weißkohl zubereiten. Dafür einfach mehr Rote Beete und Kartoffeln verwenden.



Pancakes

Zutaten (für 8 Stück)

- 1 1/2 Tassen Mehl
- 3 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Suppenlöffel weißen Zucker
- 1 1/4 Tassen Milch
- 1 Ei
- 3 Suppenlöffel Butter (geschmolzen)

Rezept

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und die Butter Stück für Stück dazu gießen bis es eine zähflüssige Masse wird.

Den fertigen Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz braun anbraten lassen.

Heiß servieren.

Bei Bedarf kann Ahornsirup oder Honig noch darüber gegossen werden.



Crêpes



Herkunft:

Crêpes sind eine Weiterentwicklung der Galette (welches aus einer Buchweizensuppe entstand) und beides kommt aus der Region Bretagne. Crêpes werden traditionell mit einer Crêpière gemacht oder alternativ mit einer Crêpes-Pfanne (Bild unten).

Zutaten (für 8 Portionen):

- 2 Eier
- 150g Mehl
- 1 Prise Zucker
- etwas Butterschmalz

Zubereitung:

- Mehl, Eier, Zucker, und Milch gründlich verrühren
- Auf der Crêpes-Pfanne dünn Butterschmalz streichen
- Crêpes backen (darf nicht dunkel und knusprig werden)

Beliebte Beläge:

- Schokolade
- Baileys (Irischer Cream-Likör)
- Joghurt
- Konfitüre



Zutaten + Pinsel zum Auftragen vom Butterschmalz



Crêpes-Pfannen sind flacher (Rand) als normale Pfannen



So sieht das Endprodukt aus

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 2 Stück Hähnchenbrustfilet
- 200g Pflanzenöl
Alt.: 150g Butterschmalz
- 5 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Salz
- 1½ Becher Reis

*I*m folgenden wird

erklärt, wie man ein traditionelles Gericht aus dem fernen Tadschikistan zubereitet:

Zuerst wird das Pflanzenöl in einem Topf erhitzt, darin dann die Hähnchenbrustfilets 15-20 Minuten lang angebraten.

Die Hähnchen rausholen, danach die Karotten in Streifen schneiden und im Öl garen lassen, diese 5 Minuten umrühren. Danach auch Zwiebeln hinzufügen und dünsten lassen und regelmäßig umrühren, bis Karotten und Zwiebeln weich werden (etwa 15 Minuten).

Danach 3 Becher Wasser dazugeben, direkt im Anschluss die Hähnchenbrustfilets dazugeben, und warten bis der Topf kocht. Vorsichtig 1½ Becher Reis hinzufügen,

warten bis das Wasser zur Hälfte verdunstet. Das Reis darf man auf keinen Fall mischen, da das Reis verklebt. Um das zu verhindern, Reis zu einem Berg formen. Danach den Deckel schließen, den Herd auf die niedrigste Stufe stellen, Topf mit geschlossenem Deckel 30 Minuten lang garen lassen.

Danach das Essen servieren.

Guten Appetit!



Die Kinder werden begeistert sein!

BURGER



ARBEITSZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN:

500g Hackfleisch
1 TL Senf
Petersilie
Paprikapulver
3 Eier
Semmelbrösel
Zwiebeln
6 Burgerbrötchen
Tomaten, Salat, Sauce etc. (je nach Wunsch)

6 Burger



Hackfleisch, Senf, Petersilie, Paprikapulver gut vermischen



Eier aufschlagen und mit Semmelbröseln vermischen und dann zum Gemisch geben



Geschnittene Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anbraten und zum Gemisch geben



Die Burgerbrötchen für 7min bei 100°C und Ober- und Unterhitze in den Ofen



Aus dem Gemisch Patties formen und mit Öl in die Pfanne geben, bis sie außen knusprig braun und innen nicht mehr rot sind (je nach Wunsch Käse drauflegen)

