

Pulled Beef Burger

Rezept von Conny Mauracher

Zutaten für 4 Personen:

- Klein zerteiltes Fleisch vom fertig gegarten Rinderbraten (oder Schweinebraten)
- Gemüse nach Wahl zum Belegen, z.B. Zwiebeln, Paprika, Salat, Tomaten, Gurken, etc.
- Sauce nach Wahl (evtl. auch Bratensauce vom Rinderbraten)

Burgerbrötchen

- 20 g Zucker
- ½ Würfel Germ
- 80 g Wasser, lauwarm
- 225 g Dinkelmehl Type 700
- 1 Ei
- 20 g zimmerwarme Butter
- ½ TL Salz
- 1 Eiweiß zum Bestreichen, Haferflocken zum Bestreuen

Zubereitung:

Zuerst für die Burgerbrötchen Germ mit Zucker in Wasser auflösen, danach dann Mehl, Ei, Butter und Salz zugeben und alles verkneten (am besten mit einer Küchenmaschine). Der Teig ist fertig verknetet, wenn er schön glatt ist, glänzt und sich vom Schüsselrand löst. Abdecken und an einem warmen Ort ½ Stunde gehen lassen.

Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 4 Stücke teilen, zu Kugeln formen und auf das vorbereitete Backblech (mit Backpapier ausgelegt) setzen. Teigkugeln leicht flachdrücken und weitere 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Eiweiß und 1 EL Wasser verrühren, Brötchen damit einstreichen, mit Haferflocken bestreuen und im vorgeheizten Backrohr (180 Grad Heißluft) ca. 15 bis 17 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen und nach Belieben mit Fleisch, Gemüse und Sauce belegen.

TIPP

Wer diese Burgerbrötchen einmal selbst gemacht hat, wird zu keinem fertig gekauften mehr greifen. Zeitspar-Tipp: Von den Brötchen gleich die doppelte Menge machen und die übrigen einfrieren. Bei Bedarf lassen sich diese dann einfach und schnell auftauen.