



Hamburger mit Ananas

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 35 Min.



Zutaten (4 Portionen):

- 1 Ananas
- 1 große rote Zwiebel (oder Gemüsezwiebel)
- 1 kleine Zwiebel
- 600 g Hackfleisch vom Rind
- ½ TL Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung

1. Die Ananas von der Schale befreien. Dann 8 Scheiben davon abschneiden und diese jeweils vom Strunk in der Mitte befreien. Die rote Zwiebel schälen und in große Ringe schneiden.
2. Die kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Chilipulver, Senf sowie Salz und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Dann aus der Fleischmasse 4 Burger formen.
3. In 2 Pfannen je 1 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden. Die Burger bei mittlerer Hitze so lange braten, bis sie durch sind. Lässt sich einfach testen indem man mit dem Pfannenwender leicht draufdrückt – wenn kein Fleischsaft mehr austritt, sind sie gar und fertig.
4. Zum Servieren die Hamburger wie folgt auf vorgewärmten Tellern anrichten: Zuerst eine Scheibe Ananas, dann einen Burger, (nach Wunsch etwas Guacamole), eine Schicht Zwiebelringe und zum Abschluss die zweite Ananasscheibe draufsetzen.

Tipp:

Dazu passt scharfe Guacamole, Süßkartoffel-Rösti, Sesam-Kohlrabi-Sticks, Maniok Chips, Süßkartoffel Chips, Apfel-Coleslaw.

An Guad´n!