

Lamm-Burger mit pikantem Minz-Gurken-Joghurt

Für zwei Personen

300 g Lammhackfleisch	2 Zwiebelbrötchen	40 g Salatgurke
1 Tomate	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g zerbröckelten Fetakäse	40 g Naturjoghurt	4 g frischer Oregano
20 g frische Minzblätter	Butter, Tabasco-Sauce	Grobkörniges Salz
Salz, Pfeffer		

Die Gurke schälen, reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Einen Teelöffel des Knoblauchs mit der Hälfte der Minze unter den Joghurt rühren. Die Gurke unterheben, mit etwas Tabasco-Sauce sowie einer Prise Salz abschmecken und kalt stellen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Den Oregano klein hacken. Den Fetakäse zerbröckeln, ein Viertel der fein gehackten Zwiebel, den Oregano und vier Scheiben von der Tomate einschließlich der verbleibenden zehn Gramm Minze in einer großen Schüssel vermengen. Nach Bedarf salzen und pfeffern. Aus dem Lammhackfleisch zwei Hacksteaks von gleicher Größe und einer Stärke von circa zwei Zentimetern formen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin scharf von beiden Seiten anbraten. Die Hitze regulieren und circa vier Minuten von beiden Seiten langsam weiterbraten. Die Zwiebelbrötchen aufschneiden und während der letzten Minute die Brötchen mit der aufgeschnittenen Seite nach unten in einer Pfanne rösten. Die Hacksteaks auf den getoasteten Brötchen zusammen mit den marinierten Tomatenscheiben anrichten. Den Joghurt mit auf den Teller geben und servieren.

Daniel Muth am 20. Januar 2014