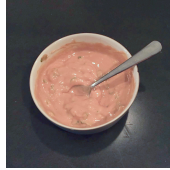
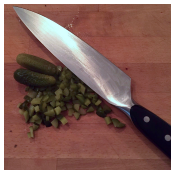


**Fleischbratlinge** 500g Lendenstück, gehackt / 1/2 Zwiebel, fein geschnitten / 2 Knochblanchzehen, fein in Würfel geschnitten / 1 TL Ketchup / 1 TL sonnengetrocknete Tomaten, fein in Würfel geschnitten / je 1/2 TL Worcestershire-Sauce, Dijon-Senf und Tabasco.

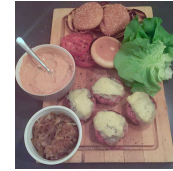
Alle Zutaten gut mischen, zu Bratlingen formen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



**Caramelisierte Zwiebeln** Schneide 4 durchschnittlich grosse Zwiebeln in Scheiben. Brate sie in Öl mit 2 TL Zucker bei geringer Hitze für ca. 20-25 Minuten. Regelmässig rühren. Wenn die Zwiebeln Farbe angenommen haben, so ca. nach 5 Minuten, rühre einen TL Balsamico Essig, ein bisschen Salz und zwei TL Wasser ein. Ungefähr 15 Minuten weiter köcheln lassen.



**Sauce** Ketchup, Mayonnaise und Senf mit Essiggurken-Würfel mischen. (Mengen s. Bilder)



**BBQ** Lege deine Zutaten für den Burger bereit und schalte den Grill auf volle Hitze / nimm einen rezenten Käse, z.B. einen reifen Greyerzer und schneide ihn in Scheiben / schneide eine Fleischtomate in dicke Scheiben. Würze sie mit Salz und Pfeffer / streiche beide Hälften der Brötchen mit Butter, Salz, Pfeffer und Knoblauch-Salz ein / lege einige Salatblätter bereit / die Bratlinge mit Salz und Pfeffer würzen und auf den heissen Grill legen, 3 Minuten pro Seite, so bleiben sie schön halbdurch gebraten / wenn du die Bratlinge umdrehst, lege den Käse darauf / lege die Tomaten auf den Grill, 1-2 Minuten pro Seite / toaste die Brötchen auf dem Grill / toaste sie für eine Minute je Seite.

**Jetzt setzen wir den Burger zusammen** Die Bratlinge für 1-2 Minuten ruhen lassen, dann grosszügig Sauce auf das untere Brötchen streichen, dann ein Salatblatt darauflegen. Danach eine Scheibe Tomate, das Fleisch, die caramelisierten Zwiebeln - auch hier bitte nicht sparen. Und dann nicht zuviel, aber genug Sauce und die andere Hälfte des Brötchens drauflegen.

**Der INTEGRAL Burger ist geboren!**

**Lieblingsrezepte unserer Mitarbeiter**  
**Andreas Fingal kreiert den INTEGRI Burger**

