

## Die Kochrezepte der Jazz Giganten, BeO Jazz Sendungen 2015

Rezept Sendung Radio BeO vom 4. Mai 2015

### **Dave Brubck's cholesteriearme Hamburger**

---

«Meine Frau Iola bereitet Hamburger zu, für die sie etwa drei Viertel gehacktes Truthahnfleisch und ein Viertel mageres Rindfleisch aus der Lende verwendet», erklärt Dave Brubeck. «Ich kreierte eine Sauce, die perfekt zu den cholesterinarmen Hamburgern passt. Wenn ich diese Hamburger mit ein wenig Sauce auf Brötchen esse, habe ich immer noch das Gefühl, einen Grillabend wie früher zu erleben.»

#### **Rezept:**

**Zutaten:** Für 4 Personen

#### **Hamburger:**

500g. Truthahnfleisch, gehackt

200 g mageres Rinderhackfleisch

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 fein gehackte Zwiebel

Je eine Prise Oregano Basilikum Salz und Pfeffer

#### **Sauce:**

375 g Ketchup

1 dl Rotwein

5 El Olivenöl

3 EL Dijon-Senf

2 El Worcestershiresauce

1 Tl brauner Zucker

#### **Zubereitung:**

Das Fleisch mit den Zutaten mischen, mit den Gewürzen abschmecken, in Burger formen und bei mittlerer Hitze braten.

Für die Sauce Ketchup, Olivenöl, Senf, Worcestershiresauce Wein und den braunen Zucker über mittlerer Hitze unter häufigem Rühren langsam zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Wer's gerne scharf hat, kann mit Tabasco noch etwas nachhelfen.

Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Die Sauce lässt sich im Kühlschrank gut verschlossen etwa 2 Wochen aufbewahren.

Et voilà

**Bon Appetit!**