

# Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Süßkartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen 15 Minuten • 3826 kJ/915 kcal • Tag 2 kochen

15



Simmentaler Rinderhackfleisch



Bulgogisoße



Süßkartoffel



Joghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Briochbrötchen



Tomate



Schwarzkümmel



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                      | 2P              | 3P      | 4P     |
|--------------------------------------|-----------------|---------|--------|
| Simmentaler Rinderhackfleisch        | 200 g           | 300 g   | 400 g  |
| Bulgogisoße <b>3) 4) 11) 14) 15)</b> | 50 ml           | 75 ml** | 100 ml |
| Süßkartoffel <b>US   EG</b>          | 1               | 1       | 1      |
| Joghurt <b>7)</b>                    | 100 g           | 150 g   | 200 g  |
| Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>          | 50 g            | 75 g    | 100 g  |
| Salatherz (Romana) <b>DE</b>         | 1               | 1       | 1      |
| Briochebrötchen <b>7) 8) 15)</b>     | 2               | 3       | 4      |
| Tomate <b>DE</b>                     | 1               | 1       | 2      |
| Schwarzkümmel                        | 2 g             | 4 g     | 4 g    |
| Öl*                                  | Angaben im Text |         |        |
| Salz*, Pfeffer*                      | nach Geschmack  |         |        |

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g           | Portion (ca. 560 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 681 kJ/163 kcal | 3826 kJ/915 kcal    |
| Fett                    | 7,33 g          | 41,17 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,53 g          | 14,20 g             |
| Kohlenhydrate           | 18,24 g         | 102,52 g            |
| – davon Zucker          | 6,45 g          | 36,23 g             |
| Eiweiß                  | 4,19 g          | 23,52 g             |
| Salz                    | 0,542 g         | 3,046 g             |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten  
**EG:** Ägypten

1



2



3



## Kleine Vorbereitung

**Salatblätter** vom Strunk abschneiden und in einzelne Blätter aufteilen.

**Tomate** in Scheiben schneiden, den Strunk dabei entfernen.

**Süßkartoffel** zuerst in Scheiben, dann in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und zu 2 [3 | 4] gleich großen, ca. 1 cm flachen **Patties** formen.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Min. in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe aufwärmen.

## Patties braten

In der gleichen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Süßkartoffelwürfel** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Süßkartoffelwürfel** für ca. 5 – 8 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.

Für die letzten 2 Min. **Schwarzkümmel** dazugeben.

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Patties** hineingeben und auf jeder Seite ca. 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Sweet-Chili-Soße** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Burger vollenden

Wenn die **Patties** gar sind, die Pfanne vom Herd nehmen und das Fett abgießen.

**Bulgogisoße** zu den **Patties** in die Pfanne geben und **Patties** rundherum damit glasieren. Dazu brauchst Du keine Hitze mehr.

Beide Seiten der **Burgerbrötchen** mit einem Klecks **Dip** bestreichen, mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben** und **Patties** belegen.

**Tipp:** Du kannst die verbleibende **Bulgogisoße** aus der Pfanne auch noch auf den **Patty** geben.

**Nigella-Süßkartoffelwürfel** auf Teller verteilen, restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!