

Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Süßkartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen Family 15 Minuten • 901 kcal • Tag 2 kochen

15



Rinderhackfleisch



Bulgogisoße



Süßkartoffel



Joghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Briochebrötchen



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
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
Tomate NL ES MA	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	670 kJ/160 kcal	3768 kJ/901 kcal
Fett	6,97 g	39,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,26 g	12,70 g
Kohlenhydrate	18,24 g	102,52 g
– davon Zucker	6,45 g	36,23 g
Eiweiß	4,33 g	24,32 g
Salz	0,535 g	3,006 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras

1



2



3



Kleine Vorbereitung

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

In eine große Pfanne 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** erhitzen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** dazugeben und aufkochen lassen.

Süßkartoffelwürfel darin ca. 10 – 12 Min. abgedeckt braten.

Schwarzkümmel die letzten 2 Min. mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen fortfahren.

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

Patties braten

Burgerbrötchen aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Min. in einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe erwärmen, dann herausnehmen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Patties** darin auf jeder Seite ca. 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

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

Salatblätter einzeln vom Strunk abschneiden.

Tomate in Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen.

Burger vollenden

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

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

Beide Hälften der **Burgerbrötchen** mit etwas **Dip** bestreichen, mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben** und **Patties** belegen.

Bulgogisoße aus der Pfanne darauf geben.

Schwarzkümmel auf Teller verteilen und restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!