



# BULGOGI-BURGER

mit scharfem Rinderhackfleisch und schnellem Kimchi



## HELLO CHINAKOHL

*Dank Folsäure und Senfölen ist der Chinakohl sehr gut verdaulich und punktet mit jeder Menge Vitamin C. Ob gekocht, gebraten oder roh, Kohl ist King!*



Rinderhackfleisch



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Chili



Sojasoße



Chinakohl



Limette



Gurke



Reismehl-Brötchen



Sojasprossen



Koriander

30 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

leichter Genuss

5 Tag 1-2 kochen

Alle lieben Burger – und wir erst recht! Saftiges Rindfleisch, Brioche-Brötchen und als Highlight schneller Kimchi. Diese koreanische Note macht Deinen Burger zu einem echten Highlight. Gut festhalten, reinbeißen und genießen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen, scharfen** und **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, eine **Zitronenpresse**, **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



## 1 CHILIPASTE ZUBEREITEN

**Ingwer** schälen. **Knoblauch** abziehen. **Chili** längs halbieren und **Kerne** entfernen. Zusammen mit ½ EL [1 EL] **Wasser**, 1 Prise **Zucker**, **Sojasoße**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in einem hohen Rührgefäß mit einem Pürierstab zu einer **Paste** pürieren.



## 2 FÜR DEN KIMCHI

Strunk vom **Chinakohl** abschneiden und **Chinakohl** in mundgerechte Stücke schneiden. **Saft** der **Limette** auspressen. In einer großen Schüssel 3 EL [6 EL] **Limettensaft** und ½ der **Chilipaste** mit den Händen in die **Kohlstücke** einmassieren und beiseitestellen.



## 3 PATTYS FORMEN

In einer zweiten großen Schüssel restliche **Chilipaste** gut mit **Rinderhackfleisch** vermischen. Daraus 2 [4] gleich große **Pattys** formen.



## 4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Pattys** je Seite 3 – 4 Min. bei mittlerer Stufe anbraten. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen.



## 5 BRÖTCHEN RÖSTEN

**Reismehl-Brötchen** halbieren. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann ohne Fettzugabe **Brötchenhälften** darin ca. 1 Min. auf den Schnittflächen toasten.



## 6 BURGER BELEGEN

Etwas **Kimchi** auf die getoasteten **Brötchenunterseiten** geben und mit **Pattys** belegen. Darauf **Gurkenscheiben**, **Sojasprossen** und **Korianderblätter** verteilen, **Brötchenoberseiten** aufsetzen. **Bulgogi-Burger** zusammen mit restlichem **Kimchi** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Ingwer CN	20 g	40 g
Knoblauchzehe CN	1	2
rote Chili NL	½ ☞	1
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Chinakohl DE	½	1
Limette MX	½ ☞	1
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gurke BE	1 (klein)	1
Koriander	10 g	20 g
Reismehl-Brioche-Brötchen 1) 6) 7) 15)	2	4
Sojasprossen	25 g	50 g

Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2758 kJ/659 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	7 g	43 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	6 g

## ALLERGENE

1) Weizen 6) Soja 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, DE: Deutschland, MX: Mexiko, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## GUTEN APPETIT!