

Peking Duck Burger!

mit Chili-Limetten-Süßkartoffeln und Hoisin-Mayo

Thermomix hilft • 1240 kcal • Tag 3 kochen

11



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

Natürlicher
Geschmack



Perlhuhn Brustfilet



Brioche Bun, natur



Hoisinsoße



Mayonnaise



Sesamöl



lila Karotte



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Limette, gewachst



Süßkartoffel



Schwarzkümmel



Baby Pak Choi



Koriander

thermomix

⌚ 45 [50 | 55] Min.

🕒 45 [50 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Perlhuhn	280 g	420 g	560 g
Brioche Bun, natur 15)	2	3	4
Hoisinsoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Sesamöl 3)	20 ml	20 ml	40 ml
lila Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Limette, gewachst VN BR CO MX	1	1	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Schwarzkümmel	2 g	2 g	4 g
Baby Pak Choi DE	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Zucker*	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. 570 g)
Brennwert	769 kJ/184 kcal	4414 kJ/1055 kcal
Fett	9,77 g	56,10 g
– davon ges. Fettsäuren	1,79 g	10,26 g
Kohlenhydrate	15,92 g	91,40 g
– davon Zucker	4,15 g	23,83 g
Eiweiß	7,41 g	42,55 g
Salz	0,283 g	1,627 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 8) Eier 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland EG: Ägypten IT: Italien

NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam

BR: Brasilien CO: Kolumbien MX: Mexiko US: Vereinigte Staaten



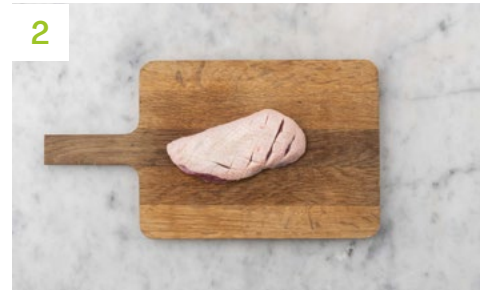
Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden. **Süßkartoffelspalten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte des **Sesamöls**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei etwas Platz auf dem Backblech für die Ente lassen.

Süßkartoffeln im Ofen für 25 – 30 Min. backen.

Währenddessen fortfahren.



Für die Ente

Haut der **Entenbrust** im Abstand von ca. 1 cm rautenförmig leicht einschneiden. **Entenbrust** von beiden Seiten **salzen*** und mit der Hautseite nach unten in eine große, kalte Pfanne geben. Pfanne erhitzen und **Entenbrust** auf der Hautseite 3 – 4 Min. anbraten, bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Entenbrust auf das Backblech geben, mit der Hälfte der **Hoisinsoße** rundum bepinseln und im Backofen für 12 – 14 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne für Schritt 5 beiseitestellen.



Kleinigkeiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Limette vierteln heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Limette** vierteln.

Lila **Karotte** schälen, in grobe Stücke schneiden.



Für den Slaw & die Mayonnaise

Karotte in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Restliches **Sesamöl**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, nach Belieben **Chili**, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Karottenslaw** in eine Schüssel umfüllen.

Mayonnaise, restliche **Hoisinsoße**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



Für den Pak Choy

Burger Buns waagrecht aufschneiden und in den letzten 5 Min. mit in den Ofen geben.

Strunk des **Pak Choi** 2 mm abschneiden und **Pak Choi** längs halbieren.

Das restliche Fett in der Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Pak Choi** für 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Blätter vom **Koriander** abzupfen.

Entenbrust nach der Garzeit in sehr feine Streifen schneiden.



Fertigstellen

Burgerhälften mit der Hälfte der **Mayonnaise** bestreichen und mit **Pak Choi** belegen.

Karottenslaw und **Entenbrust** darauf verteilen und nach Belieben mit **Korianderblättern** toppen.

Süßkartoffeln auf Tellern verteilen und mit **Limettenabrieb**, **Schwarzkümmel**, grünem Teil der **Frühlingszwiebel** und restlichem **Chili** toppen.

Burger daneben anrichten und mit restlicher **Mayonnaise** und **Limettenvierteln** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.