

Käsiger Teriyaki-Burger mit scharfer Mayo dazu Süßkartoffelspalten und Karotten-Slaw

30 – 40 Minuten • 1261 kcal • Tag 2 kochen



Brioche Bun, natur



gemischtes Hackfleisch



Teriyakisoe



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Naturjoghurt



Limette, gewachst



Karotte



Salatherz (Romana)



Süßkartoffel



Sesamsamen



Burgerkäse



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Honig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brioche Bun, natur 3) 7) 8) 11) 13) 15)	160 g	240 g	320 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Teriyakisoße 11) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Karotte DE	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Burgerkäse 7)	50 g	75 g	75 g

**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. 710 g)
Brennwert	744 kJ/178 kcal	5275 kJ/1261 kcal
Fett	9,4 g	66,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	22 g
Kohlenhydrate	16,2 g	115,1 g
– davon Zucker	7,1 g	50,4 g
Eiweiß	5,3 g	37,7 g
Salz	0,67 g	4,78 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



1 Süßkartoffeln backen

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. **Süßkartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



2 Dip & Soße

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt** und (je nachdem, wie scharf Du es magst) **Sriracha** hinzufügen und alles gut vermengen.

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Teriyakisoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

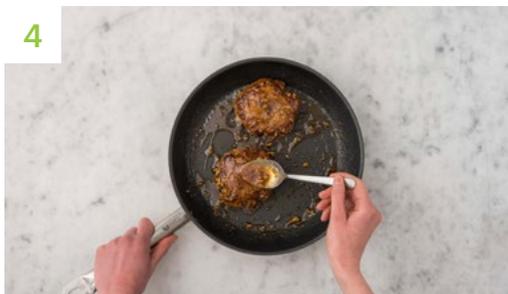


3 Für den Salat

Salat in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und in eine große Schüssel grob raspeln.

Salat zu den **Karottenraspeln** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Srirachadip** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



4 Burger braten

Aus dem **Hackfleisch** 2 [3 | 4] ca. 1 cm dicke **Patties** formen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Patties** je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Herdplatte ausstellen, Bratfett vorsichtig abgießen und Pfanne zurückstellen. **Pfanneninhalt** mit angerührter **Teriyaki-Soße** ablöschen und **Patties** einmal wenden. **Burgerkäse** Scheiben auf die **Hackfleischpatties** geben, Pfannendeckel aufsetzen und **Käse** 1 Min. schmelzen lassen.



5 Brötchen aufbacken

Burgerbrötchen aufschneiden und ca. 2 – 5 Min. vor Ende der Süßkartoffel-Backzeit zum Aufbacken zu den **Süßkartoffelwedges** in den Backofen geben.



6 Anrichten

Brötchenunterseiten mit einem Klecks **Srirachadip** bestreichen. Zuerst mit den **Patties** belegen, dann mit etwas **Salat** toppen.

Fertige **Burger** zusammen mit **Süßkartoffelwedges**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

