

Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Kartoffelwedges und Sweet-Chili-Dip

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 914 kcal • Tag 2 kochen

15



Rinderhackfleisch



Kartoffelspalten



Brioche Bun, natur



Bulgogisoße



Naturjoghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Tomate



Schwarzkümmel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

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 |
| Kartoffelspalten | 400 g | 600 g | 800 g |
| Brioche Bun, natur 7) 8) 15) | 160 g | 240 g | 320 g |
| Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Naturjoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Salatherz (Romana) DE) | 120 g | 120 g | 120 g |
| Tomate NL ES BE PL MA) | 1 | 1 | 2 |
| Schwarzkümmel | 2 g | 4 g | 4 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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 636 kJ/152 kcal | 3822 kJ/914 kcal |
| Fett | 6,7 g | 40,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,4 g | 14,1 g |
| Kohlenhydrate | 16,7 g | 100,3 g |
| – davon Zucker | 5 g | 30,1 g |
| Eiweiß | 3,8 g | 22,8 g |
| Salz | 0,52 g | 3,1 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko

1



2



3



Kleine Vorbereitung

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffelspalten** darin 9 – 11 Min. unter Wenden anbraten, bis sie rundherum gebräunt sind.

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

Währenddessen in einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und zu 2 [3 | 4] 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 vom Strunk abschneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Burger vollenden

Wenn die **Patties** gar sind, 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.

Burgerbrötchenhälften mit etwas **Dip** bestreichen, mit **Salat**, **Tomaten** und **Patties** belegen. **Bulgogisoße** aus der Pfanne darauf geben.

Nigella-Kartoffelwedges auf Teller verteilen und restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

