

Korean Beef Sandwich mit Karotten

dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 1055 kcal • Tag 2 kochen



Bulgogisoße



Zwiebel



Karotte



Mayonnaise



Sweet-Chili-Soße



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffel



Rinderhackfleisch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier,
1 Gemüsereibe, 1 Gemüseschäler und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Zwiebel DE	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	300 g	450 g	600 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 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. 640 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	4414 kJ/1055 kcal
Fett	6,9 g	44,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	12,3 g
Kohlenhydrate	19,5 g	125,4 g
– davon Zucker	4 g	25,7 g
Eiweiß	5,7 g	36,6 g
Salz	0,62 g	3,99 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 **8)** Eier **9)** Senf **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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



1 Ofengemüse vorbereiten

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

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Ofenkartoffel in 1 cm breite Spalten schneiden.



2 Bulgogi-Mischung

Hackfleisch in eine Auflaufform krümeln und mit **Zwiebelstreifen** und **Bulgogisoße** vermengen.



3 Im Ofen backen

Auflaufform auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backbleches stellen.

Kartoffelscheiben daneben verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Tipp: Falls es etwas eng auf dem Backblech werden sollte, kannst Du auch alles auf 2 Bleche verteilen.

Alles auf der mittleren Schiene im Backofen für 25 – 30 Min. backen.

In den letzten 5 – 7 Min. der Backzeit die **Mini-Fladenbrote** mitbacken.



4 Karotten raspeln

Karotten schälen und grob raspeln.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sweet-Chili-Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



6 Sandwich belegen

Nach der Garzeit die **Karottenraspel** in die Auflaufform geben und untermengen.

Mini-Fladenbrot waagrecht aufschneiden und innen aushöhlen. Beide Seiten der **Mini-Fladenbrote** mit der **Sweet-Chili-Mayonnaise** bestreichen und mit der **Bulgogi-Mischung** füllen.

Dazu die **Kartoffelwedges** mit der restlichen **Sweet-Chili-Mayo** servieren und genießen.

Guten Appetit!