

Bulgogi Burger mit Bio Rinderhack

dazu Nigella-Kartoffelwedges und Sweet-Chili-Dip

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 913 kcal • Tag 2 kochen

15



Kartoffelspalten



Brioche Bun, natur



Bulgogisoße



Naturjoghurt



Sweet Chili Sauce



Salatherz (Romana)



Tomate



Schwarzkümmel



Bio Rinderhackfleisch



- 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 Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
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 Sauce 14)	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana)	120 g	120 g	120 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Bio 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. 600 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	3818 kJ/913 kcal
Fett	6,8 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	13,4 g
Kohlenhydrate	16,8 g	100,8 g
– davon Zucker	5,1 g	30,6 g
Eiweiß	3,7 g	22 g
Salz	0,66 g	3,98 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffelspalten** darin 13 – 15 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>

