

Korean Beef Sandwich mit Karotten dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 1068 kcal • Tag 2 kochen



Bulgogisoße



Zwiebel



Karotte



Mayonnaise



Sweet Chili Soße



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffel



Rinderhackfleischzubereitung



- 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 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Gemüseribe, 1 Gemüeschäler 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 NL EG	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	51 ml	68 ml	102 ml
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
Rinderhackfleischzubereitung	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	695 kJ/166 kcal	4467 kJ/1068 kcal
Fett	7,1 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	13,3 g
Kohlenhydrate	19,5 g	125,6 g
– davon Zucker	4,1 g	26,1 g
Eiweiß	5,7 g	36,6 g
Salz	0,64 g	4,1 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**) Sesam **4**) Fisch **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **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.

Kartoffelspalten 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 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!