

# Korean Beef Sandwich mit Karotten

dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 1138 kcal • Tag 2 kochen

27



Rinderhackfleischzubereitung



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffel



Karotte



Bulgogisoße



Zwiebel



Mayonnaise



Sweet Chili Soße

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



- 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 Gemüseschäler und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	300 g	450 g	600 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Bulgogisoße <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	75 g	100 g	150 g
Sweet Chili Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 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. 660 g)
Brennwert	727 kJ/174 kcal	4762 kJ/1138 kcal
Fett	8,1 g	53,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	19,4 g	127,1 g
– davon Zucker	4,1 g	26,7 g
Eiweiß	5,6 g	36,7 g
Salz	0,84 g	5,5 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## 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!**