

# 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!**