



Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Süßkartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen Family 15 Minuten • 903 kcal • Tag 2 kochen

15



Rinderhackfleisch



Bulgogisoße



Süßkartoffel



Joghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Briochebrötchen



Tomate



Schwarzkümmel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
Tomate NL ES MA	1	1	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 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. 560 g)
Brennwert	672 kJ/161 kcal	3778 kJ/903 kcal
Fett	6,97 g	39,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	12,80 g
Kohlenhydrate	18,26 g	102,62 g
– davon Zucker	6,46 g	36,33 g
Eiweiß	4,38 g	24,62 g
Salz	0,533 g	2,996 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: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko

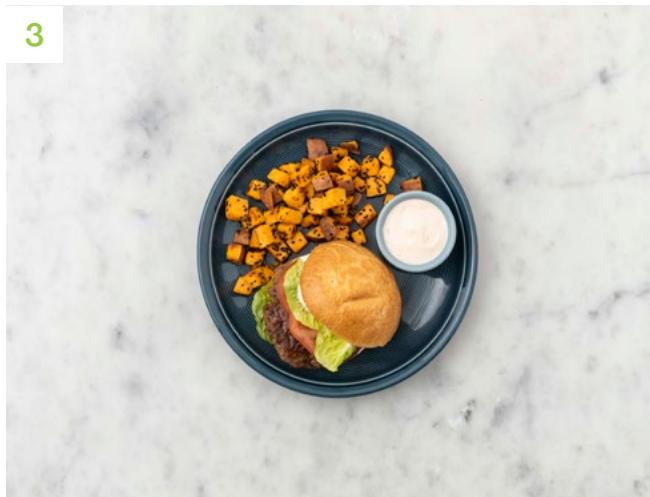
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Süßkartoffel in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** aufkochen lassen. **Süßkartoffelwürfel** darin ca. 10 – 12 Min. abgedeckt braten. **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 der 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-Süßkartoffelwürfel auf Teller verteilen und restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

