

Korean Beef Sandwich mit Karotten

dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 1106 kcal • Tag 2 kochen

30



Bulgogisoße



Zwiebel



Karotte



Mayonnaise



Sweet-Chili-Soße



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffel



Rinderhackfleisch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	100 ml	100 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	68 ml	102 ml	136 ml
Sweet-Chili-Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2	3	4
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
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. 650 g)
Brennwert	710 kJ/170 kcal	4627 kJ/1106 kcal
Fett	7,69 g	50,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	12,72 g
Kohlenhydrate	19,33 g	125,91 g
– davon Zucker	4,05 g	26,40 g
Eiweiß	5,50 g	35,83 g
Salz	0,641 g	4,179 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)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



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 kleinen Stücken brechen und zusammen mit **Zwiebelstreifen** in eine Auflaufform geben und mit der **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 **Möhrenraspeln** in die Auflaufform geben und vermengen.

Mini-Fladenbrot waagrecht aufschneiden und die innere **Teigschicht** 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!