



Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Kartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen Family 15 Minuten • 889 kcal • Tag 2 kochen

15



Rinderhackfleisch



vorgegarte Kartoffelwürfel



Briochebrötchen



Bulgogisoße



Joghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Tomate



Schwarzkümmel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 |
| vorgegarte Kartoffelwürfel | 400 g | 600 g | 800 g |
| Briochebrötchen 7) 8) 15) | 2 | 3 | 4 |
| Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15) | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Joghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Sweet-Chili-Soße 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Salatherz (Romana) DE | 1 | 1 | 1 |
| Tomate NL ES BE PL 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. 610 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 608 kJ/145 kcal | 3718 kJ/889 kcal |
| Fett | 6,29 g | 38,47 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,03 g | 12,44 g |
| Kohlenhydrate | 16,36 g | 100,10 g |
| – davon Zucker | 4,80 g | 29,40 g |
| Eiweiß | 4,37 g | 26,77 g |
| Salz | 0,490 g | 2,997 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko

1



2



3



Kleine Vorbereitung

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* erhitzen.

Kartoffelwürfel darin 6 – 8 Min. anbraten, bis die Würfel gebräunt sind.

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 derselben Pfanne erneut 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-Kartoffelwürfel auf Teller verteilen und restlichen **Dip** dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

