

Teriyaki-Burger mit Bio-Rindfleisch

Süßkartoffelwedges, Karotten-Slaw & scharfe Mayo

30 – 40 Minuten • 1210 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  Brioche Bun, natur
-  Süßkartoffel
-  Karotte
-  Salatherz (Romana)
-  Limette, gewachst
-  junger Gouda, gerieben
-  Teriyakisofe
-  Sriracha Sauce
-  Mayonnaise
-  Naturjoghurt
-  Sesamsamen

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Honig*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Brioche Bun, natur 7 8 15	160 g	240 g	320 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
junger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 g
Teriyakisoße 11 15	50 ml	100 ml	100 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Sesamsamen 3	10 g	10 g	20 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. 700 g)
Brennwert	740 kJ/177 kcal	5062 kJ/1210 kcal
Fett	9,5 g	65,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	21,1 g
Kohlenhydrate	16,5 g	112,6 g
– davon Zucker	7,4 g	50,4 g
Eiweiß	5,9 g	40,5 g
Salz	0,68 g	4,66 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 **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



1 Süßkartoffel backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm dicke Spalten schneiden.

Süßkartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

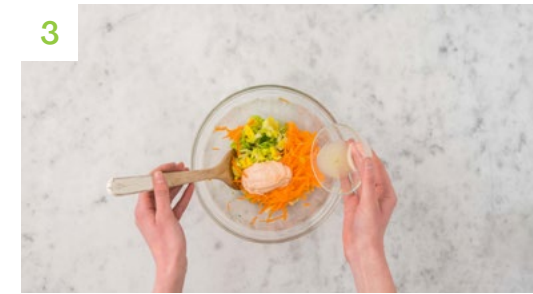


2 Dip & Soße

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt** und (je nachdem, wie scharf Du es magst) **Sriracha** hinzufügen und alles gut vermengen.

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Teriyakisoße**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren.

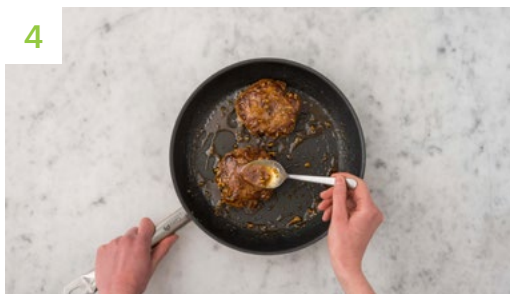


3 Für den Salat

Salat in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und in eine große Schüssel grob raspeln.

Salat zu den **Karottenraspeln** geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sriracha-Dip** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



4 Burger braten

Aus dem **Hackfleisch** 2 [3 | 4] ca. 1 cm dicke **Patties** formen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Patties** je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

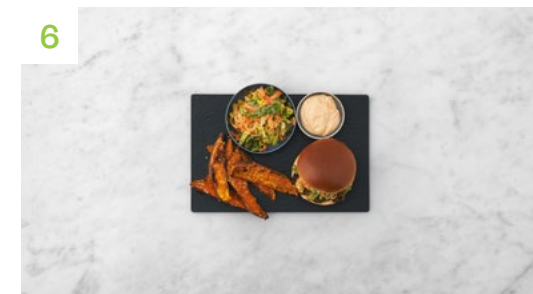
Herdplatte ausstellen, **Bratfett** vorsichtig abgießen und Pfanne zurückstellen. **Pfanneneinhalt** mit angerührter **Teriyakisoße** ablöschen und **Patties** einmal wenden.

Käse auf die **Hackfleischpatties** geben, Pfannendeckel aufsetzen und **Käse** 1 Min. schmelzen lassen.



5 Brötchen aufbacken

Burgerbrötchen aufschneiden und ca. 2 Min. vor Ende der Süßkartoffel-Backzeit zum Aufbacken zu den **Süßkartoffelwedges** in den Backofen geben.



6 Anrichten

Brötchenunterseiten mit einem **Klecks Sriracha-Dip** bestreichen. Zuerst mit den **Patties** belegen, dann mit etwas **Salat** toppen.

Fertige **Burger** zusammen mit **Süßkartoffelwedges**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

