

# Teriyaki-Burger mit Bio-Rindfleisch

Süßkartoffelwedges, Karotten-Slaw & scharfe Mayo

30 – 40 Minuten • 1215 kcal • Tag 2 kochen



- |   |   |
|---|---|
|  <p>Bio<br/>Rinderhackfleischzubereitung</p> |  <p>Brioche Bun, natur</p> |
|  <p>Süßkartoffel</p>                         |  <p>Karotte</p>            |
|  <p>Salatherz (Romana)</p>                   |  <p>Limette, gewachst</p>  |
|  <p>Burgerkäse</p>                           |  <p>Teriyakisofe</p>       |
|  <p>Sriracha Sauce</p>                       |  <p>Mayonnaise</p>         |
|  <p>Naturjoghurt</p>                       |  <p>Sesamsamen</p>       |



# 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 <b>7) 8) 15)</b>	160 g	240 g	320 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	1
Burgerakäse <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Teriyakisoße <b>11) 15)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Sriracha Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	50 g	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Sesamsamen <b>3)</b>	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. 670 g)
Brennwert	754 kJ/180 kcal	5084 kJ/1215 kcal
Fett	9,8 g	65,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	21,8 g
Kohlenhydrate	16,7 g	112,8 g
– davon Zucker	7,5 g	50,5 g
Eiweiß	6,1 g	40,9 g
Salz	0,69 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 Süßkartoffeln 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.

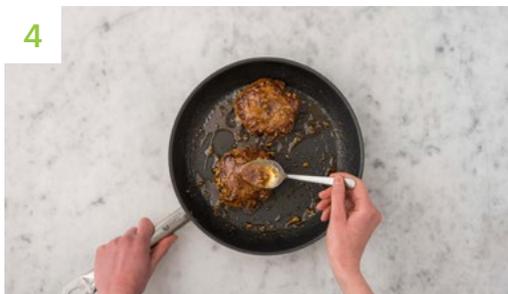


## 3 Für den Salat

**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 **Teriyaki-Soße** ablöschen und **Patties** einmal wenden.

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

### Sriracha

*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.*



## 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!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

