

Teriyaki-Burger mit Rinderhackfleisch

Süßkartoffelwedges, Karotten-Slaw & scharfer Mayo

30 – 40 Minuten • 1216 kcal • Tag 2 kochen

16



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

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Honig*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	160 g	240 g	320 g
Burgerkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	1
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. 670 g)
Brennwert	755 kJ/180 kcal	5086 kJ/1216 kcal
Fett	9,8 g	65,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	22,5 g
Kohlenhydrate	16,7 g	112,8 g
– davon Zucker	7,4 g	50 g
Eiweiß	6,2 g	41,5 g
Salz	0,77 g	5,16 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

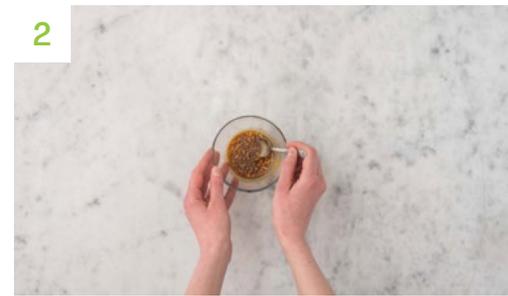


1 Süßkartoffeln backen

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.

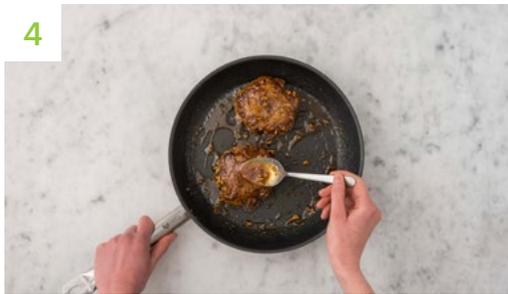


3 Für den Salat

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.

Pfanneninhalt mit angerührter **Teriyaki-Soße** ablöschen und **Patties** einmal wenden.



5 Brötchen aufbacken

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

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

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>

