

# Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Kartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen 15 Minuten • 3766 kJ/900 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Simmentaler  
Rinderhackfleisch



Bulgogisoße



vorgegarte Kartoffelwürfel



Joghurt



Sweet-Chili-Soße



Salatherz (Romana)



Briocherötchen



Tomate



Schwarzkümmel



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Bulgogisoße <b>3</b>   <b>4</b>   <b>11</b>   <b>14</b>   <b>15</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Joghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Sweet-Chili-Soße <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
Briochebrötchen <b>7</b>   <b>8</b>   <b>15</b> )	2	3	4
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	1	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	615 kJ/147 kcal	3766 kJ/900 kcal
Fett	6,61 g	40,47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,26 g	13,84 g
Kohlenhydrate	16,34 g	100,00 g
– davon Zucker	4,79 g	29,30 g
Eiweiß	4,19 g	25,67 g
Salz	0,498 g	3,047 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Kleine Vorbereitung

**Salatblätter** vom Strunk abschneiden und in einzelne Blätter aufteilen.

**Tomate** in Scheiben schneiden, den Strunk dabei entfernen.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und zu 2 | 3 | 4 gleich großen, ca. 1 cm flachen **Patties** formen.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Min. in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe aufwärmen.

## Patties braten

In der gleichen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Kartoffelwürfel** hinzufügen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Kartoffelwürfel** für ca. 5 – 8 Min unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.

Für die letzten 2 Min. **Schwarzkümmel** dazugeben.

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Patties** hineingeben und auf jeder Seite ca. 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Sweet-Chili-Soße** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Burger vollenden

Wenn die **Patties** gar sind, die Pfanne vom Herd nehmen und das Fett abgießen.

**Bulgogisoße** zu den **Patties** in die Pfanne geben und **Patties** rundherum damit glasieren. Dazu brauchst Du keine Hitze mehr.

Beide Seiten der **Burgerbrötchen** mit einem Klecks **Dip** bestreichen, mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben** und **Patties** belegen.

**Tipp:** Du kannst die verbleibende **Bulgogisoße** aus der Pfanne auch noch auf den **Patty** geben.

**Nigella-Kartoffelwürfel** auf Teller verteilen, restlichen **Dip** dazu reichen.

**Guten Appetit!**