



Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Kartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Zeit sparen Family 15 Minuten • 923 kcal • Tag 2 kochen

15



vorgegarte Kartoffelwürfel



Brioche Buns natur



Bulgogisauce



Naturjoghurt



Sweet Chili Sauce



Romanasalat



Tomaten



Schwarzkümmel



HelloFresh Beef Gehacktes



- 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 Bratpfanne, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Brioche Buns natur 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Bulgogisauce 3) 4) 11) 14) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sweet Chili Sauce 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Romanasalat	1 x 170 g**	1 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 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. 640 g)
Brennwert	606 kJ/ 145 kcal	3860 kJ/ 923 kcal
Fett	6.09 g	38.77 g
– davon ges. Fettsäuren	0.70 g	4.44 g
Kohlenhydrate	15.93 g	101.48 g
– davon Zucker	4.80 g	30.55 g
Eiweiss	5.20 g	33.15 g
Salz	0.484 g	3.081 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!)

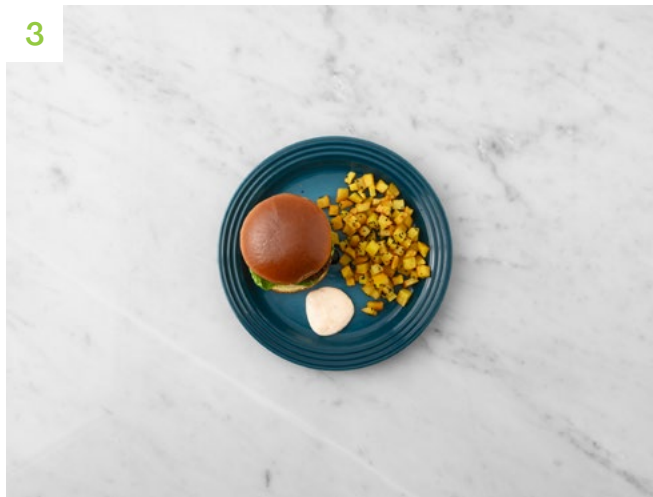
1



2



3



Kleine Vorbereitung

In einer grossen Bratpfanne 2 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 [4] ca. 1 cm flachen **Patties** formen.

Patties braten

Burgerbrötli aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Min. in einer zweiten grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe erwärmen, dann herausnehmen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 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-Sauce** 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 Bratpfanne abgiessen und Bratpfanne vom Herd nehmen.

Bulgogisauce zu den **Patties** in die Bratpfanne geben und **Patties** rundherum damit glasieren.

Dazu brauchst Du keine Hitze mehr.

Burgerbrötlihälften mit etwas **Dip** bestreichen, mit **Salat**, **Tomaten** und **Patties** belegen.

Bulgogisauce aus der Bratpfanne darauf geben.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!





Bulgogi beef burger

with nigella potatoes and sweet chilli dip

Save time Family 15 minutes • 923 kcal • Cook on day 2

15



Pre-cooked potato cubes



Brioche buns



Bulgogi sauce



Plain yoghurt



Sweet chilli sauce



Romaine lettuce



Tomatoes



Nigella seeds



HelloFresh minced beef



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large frying pan with lid, 1 small bowl and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Brioche buns 7) 8) 15)	2 x	80 g	4 x	80 g
Bulgogi sauce 3) 4) 11) 14) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet chilli sauce 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Romaine lettuce	1 x	170 g**	1 x	170 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Nigella seeds	1 x	2 g	1 x	4 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

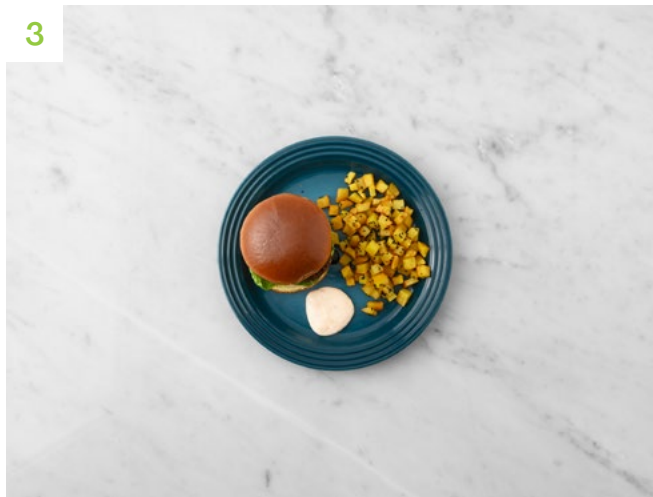
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 640 g)
Calories	606 kJ/ 145 kcal	3860 kJ/ 923 kcal
Fat	6.09 g	38.77 g
– of which saturated fats	0.70 g	4.44 g
Carbohydrate	15.93 g	101.48 g
– of which sugar	4.80 g	30.55 g
Protein	5.20 g	33.15 g
Salt	0.484 g	3.081 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **4)** Fish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the diced potatoes for 6–8 min. until browned.

Add the nigella seeds and fry for the last 2 min. Season with salt* and pepper*.

Meanwhile, mix the mince with salt* and pepper* in a large bowl and shape into 2 [4] equally sized patties about 1 cm thick.

Fry the patties

Slice the burger buns open and place them cut side down in a second large frying pan without fat for about 1 min. to warm up, then remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Fry the patties for 3–4 min. on each side until the meat is no longer pink inside.

In a small bowl, mix the yoghurt and sweet chilli sauce and season with salt* and pepper*.

Cut the lettuce leaves from the stalk.

Cut the tomato into slices.

Finish the burgers

When the patties are done, drain the fat from the frying pan and remove the frying pan from the heat.

Add the bulgogi sauce to the patties in the frying pan and glaze the patties with it all round.

You can turn off the heat for this.

Spread some dip on the burger bun halves and add the lettuce, tomatoes and patties.

Pour the bulgogi sauce from the frying pan over the top.

Apportion the nigella diced potatoes onto plates and serve with the remaining dip

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the
QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Burger de bœuf Bulgogi

avec pommes de terre au cumin noir et dip au piment doux

Gain de temps Famille 15 minutes • 923 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Dés de pommes de terre précuites



Petits pains briochés



Sauce bulgogi



Yogourt nature



Sauce au piment doux



Laitue romaine



Tomates



Cumin noir



Viande de bœuf hachée HelloFresh



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite poêle avec couvercle, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Petits pains briochés 7)	2 x 80 g	4 x 80 g
Sauce bulgogi 3) 4) 11) 14) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce au piment doux 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 640 g)
Valeur calorique	606 kJ/ 145 kcal	3860 kJ/ 923 kcal
Lipides	6,09 g	38,77 g
- dont acides gras saturés	0,70 g	4,44 g
Glucides	15,93 g	101,48 g
- dont sucre	4,80 g	30,55 g
Protéines	5,20 g	33,15 g
Sel	0,484 g	3,081 g

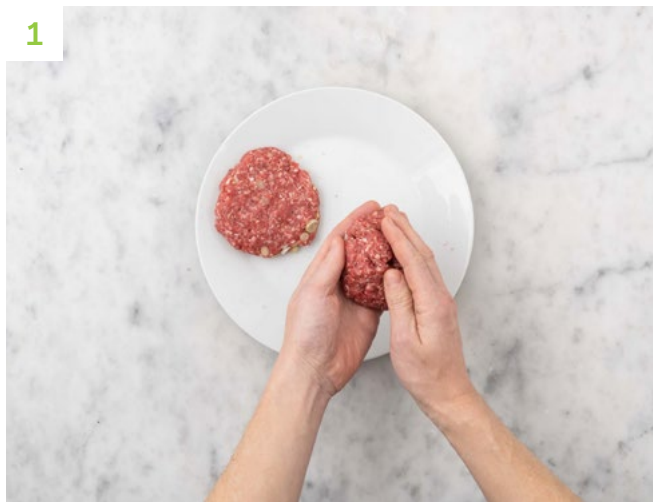
Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **4)** poisson **7)** lait (comprenant du lactose)

8) œufs **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

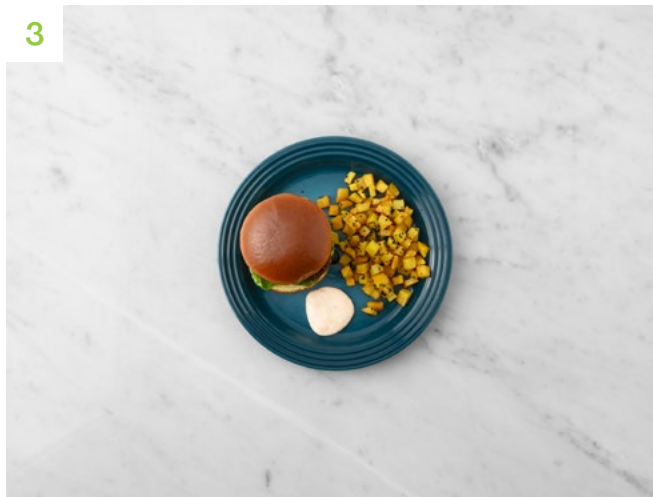
1



2



3



Petite préparation

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile*.

Y faire revenir les dés de pommes de terre pendant 6 à 8 min en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Ajouter le cumin pour les 2 dernières minutes. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pendant ce temps, mélanger dans un saladier la viande hachée avec du sel* et du poivre* et former 2 [4] steaks d'environ 1 cm d'épaisseur.

Faire cuire les steaks

Couper les pains à burger et les faire chauffer, face coupée vers le bas, pendant env. 1 min dans une deuxième grande poêle sans ajouter de matière grasse, puis les retirer.

Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Y faire cuire les steaks pendant 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Dans un bol, mélanger le yogourt et la sauce au piment doux et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Arracher les feuilles de salade du trognon.

Couper les tomates en tranches.

Finir les hamburgers

Lorsque les steaks sont cuits, vider la graisse de la poêle et retirer la poêle du feu.

Verser la sauce bulgogi sur les steaks dans la poêle et les napper de tous les côtés.

Il n'est pour cela plus nécessaire que le feu soit allumé.

Tartiner les moitiés de pain à burger d'un peu de sauce, garnir de salade, de tomates et d'un steak.

Verser dessus la sauce bulgogi de la poêle.

Répartir les dés de pommes de terre au cumin noir sur les assiettes et servir avec le reste de la sauce.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

