



# Bulgogi Beef Burger

mit Nigella-Kartoffeln und Sweet-Chili-Dip

Family **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 957 kcal • Tag 2 kochen

15



HelloFresh Beef Gehacktes



Kartoffelspalten



Brioche Bun, natur



Bulgogisauce



Naturjoghurt aus Saland



Sweet Chili Sauce



Salatherz (Romana)



Tomaten



Schwarzkümmel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Kartoffelspalten	1 x 400 g	2 x 400 g
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	2 x 80 g	4 x 80 g
Bulgogisauce <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Salatherz (Romana)	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

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

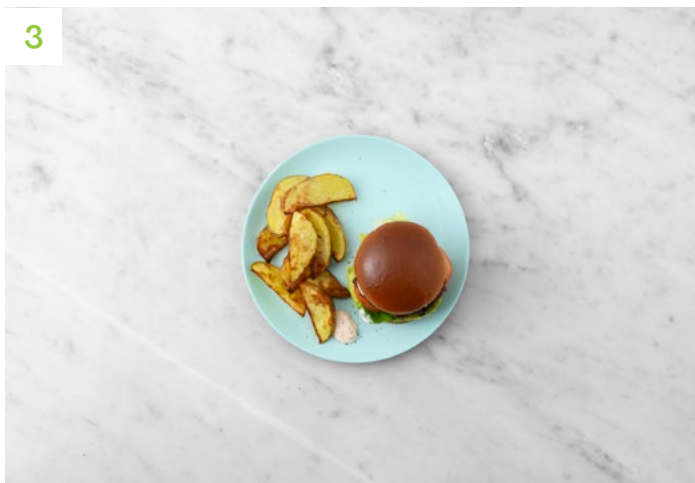
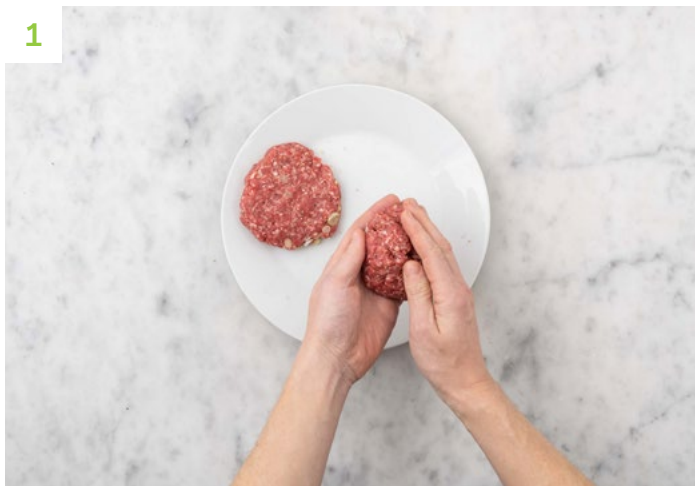
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	627 kJ/ 150 kcal	4005 kJ/ 957 kcal
Fett	6.9 g	43.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.3 g	14.9 g
Kohlenhydrate	15.3 g	97.7 g
– davon Zucker	4.8 g	30.4 g
Eiweiss	4.6 g	29.5 g
Salz	0.4 g	2.53 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!)



## Kleine Vorbereitung

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] Öl\* erhitzen. **Kartoffelspalten** darin 9 – 11 Min. unter Wenden anbraten, bis sie rundherum 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 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-Kartoffelwedges** 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Bulgogi beef burger

with nigella potatoes and sweet chilli dip

Family Save time 15–25 minutes • 957 kcal • Cook on day 2

15



HelloFresh minced beef



Potato wedges



Plain brioche bun



Bulgogi sauce



Plain yoghurt from Saland



Sweet chilli sauce



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Nigella seeds



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced beef*	1 x 250 g	1 x 500 g
Potato wedges	1 x 400 g	2 x 400 g
Plain brioche bun <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b> )	2 x 80 g	4 x 80 g
Bulgogi sauce <b>3</b> <b>4</b> <b>11</b> <b>14</b> <b>15</b> )	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Plain yoghurt from Saland <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Sweet chilli sauce <b>14</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Romaine lettuce heart	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

\*\*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	627 kJ/150 kcal	4005 kJ/957 kcal
Fat	6.9 g	43.9 g
– of which saturated fats	2.3 g	14.9 g
Carbohydrate	15.3 g	97.7 g
– of which sugar	4.8 g	30.4 g
Protein	4.6 g	29.5 g
Salt	0.4 g	2.53 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. Fry the potato wedges for 9–11 min., turning occasionally, until browned all over.

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 potato wedges onto plates and serve with the remaining dip.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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





# Burger au bœuf bulgogi, avec pommes de terre au cumin noir et dip au piment doux

Famille Gain de temps 15 – 25 minutes • 957 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Viande de bœuf hachée  
HelloFresh



Quartiers de  
pommes de terre



Petits pains  
briochés nature



Sauce bulgogi



Yogourt nature de Saland



Sauce au piment doux



Laitue romaine



Tomates



Cumin noir



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Quartiers de pommes de terre	1 x 400 g	2 x 400 g
Petits pains briochés, nature	2 x 80 g	4 x 80 g
<b>7) 8) 15)</b>		
Sauce bulgogi <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au piment doux <b>14)</b>	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

\*\*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	627 kJ/ 150 kcal	4005 kJ/ 957 kcal
Lipides	6,9 g	43,9 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	14,9 g
Glucides	15,3 g	97,7 g
- dont sucre	4,8 g	30,4 g
Protéines	4,6 g	29,5 g
Sel	0,4 g	2,53 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 !)



## Petite préparation

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\*. Y faire revenir les quartiers de pommes de terre 9 à 11 min en remuant jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés.

Ajouter le cumin noir dans les 2 dernières minutes et faire revenir le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger la viande hachée à du sel\* et du poivre\* et former 2 [4] galettes plates d'environ 1 cm.

## Cuire les galettes

Couper le pain à hamburger en deux et le faire réchauffer côté coupé dans une deuxième grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant env. 1 min, puis retirer.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les galettes de chaque côté pendant 3 à 4 min jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée à l'intérieur.

Dans un bol, mélanger le yogourt et la sauce au piment doux ; saler\* et poivrer\*.

Détacher les feuilles de salade du tronc.

Couper la tomate en tranches.

## Terminer les burgers

Lorsque les galettes sont cuites, retirer la graisse de la poêle et retirer la poêle du feu.

Ajouter la sauce bulgogi aux galettes dans la poêle et glacer tous les côtés des galettes avec la sauce. Il n'est plus nécessaire de chauffer.

Badigeonner les moitiés du pain à hamburger avec un peu de dip, et déposer de la salade, des tomates et des galettes. Verser dessus la sauce bulgogi présente dans la poêle.

Répartir les quartiers de pommes de terre au cumin noir sur une assiette et y verser le reste de dip.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

