

# Teriyaki-Burger mit Bio-Rindfleisch

## Süßkartoffelwedges, Rüebl-Slaw & scharfe Mayo

30 – 40 Minuten • 1162 kcal • Tag 2 kochen



- |   |   |
|---|---|
|    |    |
| HelloFresh Beef Gehacktes   | Brioche Bun, natur  |
|    |    |
| Reibekäse aus Saland  | Süßkartoffel  |
|    |    |
| Teriyakisauce   | Sriracha Sauce  |
|    |    |
| Mayonnaise  | Limette, gewachst   |
|    |    |
| Rüebl   | Salatherz (Romana)  |
|  |  |
| Sesamsamen  | Naturjoghurt aus Saland   |



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Honig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 Gemüseschäler, 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
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Süsskartoffel	1.5 x 300 g**	1 x 300 g 1 x 600 g
Teriyakisauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sriracha Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 720 g)
Brennwert	674 kJ/ 161 kcal	4861 kJ/ 1162 kcal
Fett	7.8 g	56.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.6 g
Kohlenhydrate	15.3 g	110.7 g
- davon Zucker	4.4 g	31.7 g
Eiweiss	6.8 g	48.7 g
Salz	0.5 g	3.61 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!)



## 1 Süsskartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. **Süsskartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

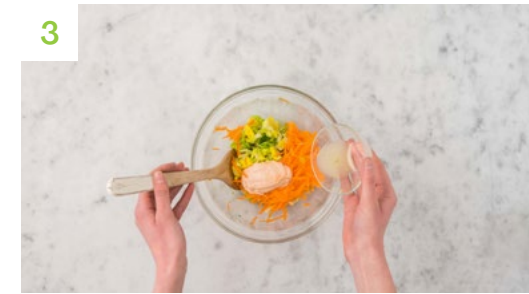


## 2 Dip & Sauce

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 **Teriyakisauce**, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.



## 3 Für den Salat

**Salat** in feine Streifen schneiden.

**Rüebli** schälen und in eine grosse Schüssel grob raspeln.

**Salat** zu den **Rüebli** raspeln geben und mit 1 EL [2 EL] **Sriracha-Dip** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** abschmecken.



## 4 Burger braten

Aus dem **Hackfleisch** 2 [4] ca. 1 cm dicke **Patties** formen.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Patties** je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten.

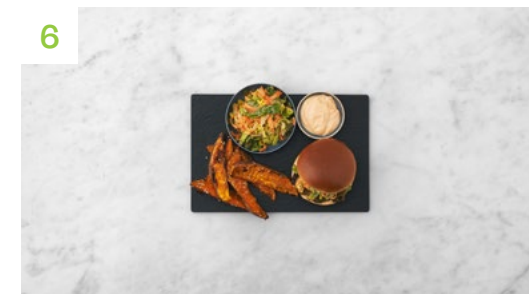
Herdplatte ausstellen, Bratfett vorsichtig abgiessen und Bratpfanne zurückstellen.

**Bratpfanneninhalt** mit angerührter **Teriyaki-Sauce** ablöschen und **Patties** einmal wenden. **Reibekäse** Scheiben auf die **Hackfleischpatties** geben, Bratpfannendeckel aufsetzen und **Käse** 1 Min. schmelzen lassen.



## 5 Brötli aufbacken

**Burgerbrötli** aufschneiden und ca. 2 – 5 Min. vor Ende der Süsskartoffel-Backzeit zum Aufbacken zu den **Süsskartoffelwedges** in den Backofen geben.



## 6 Anrichten

**Brötliunterseiten** 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.

## En Guete!

### Sriracha

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Teriyaki burger with organic beef

Serves with sweet potato wedges, carrot slaw and spicy mayo

30–40 minutes • 1162 kcal • Cook on day 2

16



HelloFresh minced beef



Plain brioche bun



Grated cheese



Sweet potato



Teriyaki sauce



Sriracha sauce



Mayonnaise



Waxed lime



Carrots



Romaine lettuce heart



Sesame seeds



Plain yoghurt from Saland



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable grater, 1 large bowl, 1 vegetable peeler, 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
Plain brioche bun <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Grated cheese from Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Sweet potato	1.5 x 300 g**	1 x 300 g 1 x 600 g
Teriyaki sauce <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sriracha sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Waxed lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 720 g)
Calories	674 kJ/161 kcal	4861 kJ/1162 kcal
Fat	7.8 g	56.2 g
– of which saturated fats	0.9 g	6.6 g
Carbohydrate	15.3 g	110.7 g
– of which sugar	4.4 g	31.7 g
Protein	6.8 g	48.7 g
Salt	0.5 g	3.61 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)** Peanuts **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat

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



## Bake the sweet potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the sweet potatoes and cut into 2 cm thick wedges. Spread the sweet potato wedges on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and sesame seeds and bake for 20–25 min. until golden brown.



## Fry the burgers

Make 2 [4] 1 cm thick patties from the mince.

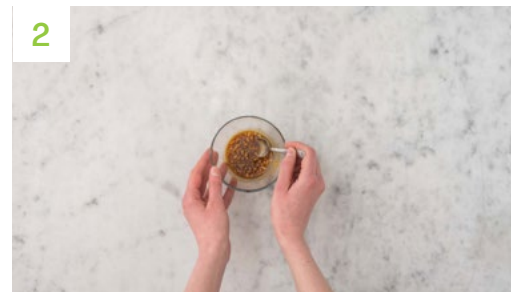
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan with a lid. Sear the patties for 2–3 min. on each side.

Turn off the hob, carefully pour out the fat and put the frying pan back.

Deglaze the pan with the teriyaki sauce mix and turn the patties over. Put the grated cheese on the patties, put the lid on the pan and let the cheese melt for 1 min.

## Sriracha

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and above all peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you're not used to spiciness.



## Dip and sauce

In another small bowl, add the mayonnaise, yoghurt and (depending on how hot you like it) sriracha, and mix everything well.

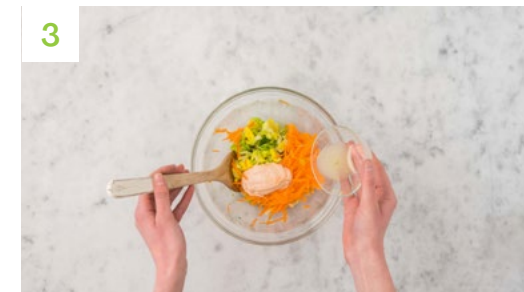
Cut the lime into 6 wedges.

In a second small bowl, mix the Teriyaki sauce, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, juice of 1 [2] lime wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*.



## Toast the buns

Cut the burger buns open and put them in the oven with the potato wedges for the last 2–5 min. to crisp them up.

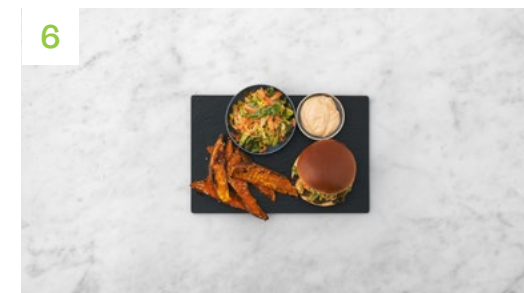


## For the salad

Cut the lettuce into fine strips.

Peel the carrots and coarsely grate them into a large bowl.

Add the salad to the grated carrots and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] of the sriracha dip. Season with salt\*, pepper\* and the juice of 2 [4] lime wedges.



## Serve

Spread a dollop of sriracha dip on the bottom half of the buns. First put the patties on the buns, then top with some lettuce.

Enjoy the finished burgers with the potato wedges and the remaining lettuce and 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/)





# Hamburger sauce teriyaki à la viande hachée bio quartiers de patate douce, salade de carottes et mayonnaise épicée

30 - 40 minutes • 1162 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Viande de bœuf hachée  
HelloFresh



Petits pains  
briochés naturels



Fromage râpé de Saland



Patate douce



Sauce sriracha



Sauce teriyaki



Mayonnaise



Citron vert ciré



Carottes



Laitue romaine



Graines de sésame



Yogourt nature de Saland



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 économe, 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 Petits pains briochés, nature <b>7) 8) 15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Fromage râpé de Saland <b>7)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Patate douce	1,5 x 300 g**	1 x 600 g
Sauce teriyaki <b>11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sauce sriracha	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Graines de sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 720 g)
Valeur calorique	674 kJ/ 161 kcal	4861 kJ/ 1162 kcal
Lipides	7,8 g	56,2 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	6,6 g
Glucides	15,3 g	110,7 g
- dont sucre	4,4 g	31,7 g
Protéines	6,8 g	48,7 g
Sel	0,5 g	3,61 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 **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

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



## Cuire les patates douces

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la patate douce, la couper en dés de 2 cm. Répartir les quartiers de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et de sésame, et enfourner pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## Cuire les burgers

Utiliser la viande hachée pour former 2 [4] galettes d'env. 1 cm d'épaisseur. Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les galettes de viande à feu vif pendant 2 à 3 min de chaque côté. Éteindre la plaque chauffante, égoutter la graisse avec précaution et remettre la poêle sur la plaque.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce teriyaki et retourner les galettes de viande une fois. Placer les tranches de fromage à hamburger sur les galettes de viande hachée, couvrir avec le couvercle de la poêle et laisser fondre le fromage pendant 1 min.

### Sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.



## Dip et sauce

Dans un bol, mettre la mayonnaise, le yogourt et la quantité souhaitée de sauce sriracha et mélanger bien.

Couper le citron vert en 6.

Dans un second bol, mélanger la sauce teriyaki, 1 cc [2 cc] de miel\*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 1 cs [2 cs] d'eau\*.



## Réchauffer les petits pains

Couper les petits pains à hamburger en deux et les mettre au four pendant env. 2 à 5 min avant la fin de la cuisson des patates douces, à côté des quartiers de patate douce sur la plaque de four.

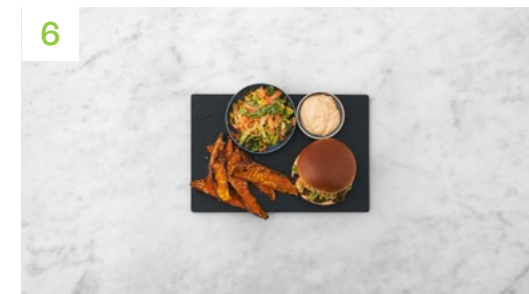


## Pour la salade

Couper la salade en fines lamelles.

Peler les carottes et les râper grossièrement dans un saladier.

Ajouter la salade aux carottes râpées et mélanger avec 1 cs [2 cs] de dip à la sauce sriracha. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et le jus de 2 [4] quartiers de citron vert.



## Dresser

Badigeonner un peu de dip à la sauce sriracha sur chaque moitié inférieure des petits pains. Déposer d'abord les galettes de viande, puis ajouter un peu de salade.

Savourez ces hamburgers avec des quartiers de patate douce, le reste de la salade et le reste du 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/)

