



# Teriyaki-Burger mit Rindfleisch

Süßkartoffelwedges, Rüebl-Slaw & scharfe Mayo

30 – 40 Minuten • 1245 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

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# 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 x 600 g	1 x 300 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. 800 g)
Brennwert	654 kJ/ 156 kcal	5210 kJ/ 1245 kcal
Fett	7.1 g	56.7 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.7 g
Kohlenhydrate	16.2 g	128.7 g
- davon Zucker	4.4 g	35.2 g
Eiweiss	6.3 g	49.9 g
Salz	0.45 g	3.62 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!)

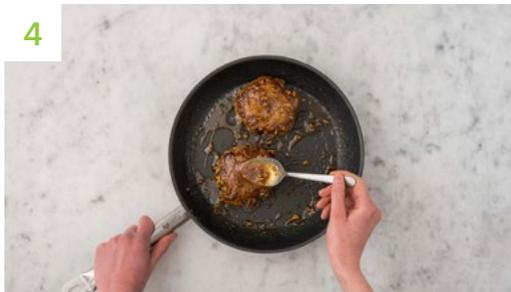


## Süsskartoffeln backen

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 [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## 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. **Käse** auf die **Hackfleischpatties** geben, Bratpfannendeckel aufsetzen und **Käse** 1 Min. schmelzen lassen.

## 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.*



## Dip & Sauce

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt** und (je nachdem, wie scharf Du es magst) **Sriracha** hinzufügen und alles gut vermengen.

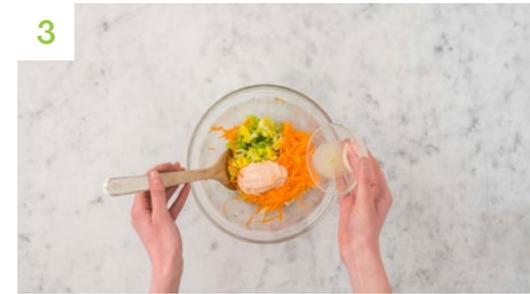
**Limette** in 6 Spalten schneiden.

In einer zweiten kleinen Schüssel **Teriyakisauce**, 1 TL [2 TL] **Honig\***, **Soft** von 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren.



## Brötli aufbacken

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



## 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.



## 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!

## Du liebst HelloFresh?

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

