

Teriyaki-Burger mit Bio-Rindfleisch

Süßkartoffelwedges, Rüebl-Slaw & scharfer Mayo

30 – 40 Minuten • 1078 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



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Honig*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,
1 grosse Schüssel, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und
2 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| HelloFresh Beef Gehacktes | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Brioche Bun, natur 7) 8) 15) | 1 x 160 g | 1 x 320 g |
| Reibekäse aus Saland 7) | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Süsskartoffel | 1 x 300 g | 1 x 600 g |
| Teriyakisauce 11) 15) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Sriracha Sauce | 1 x 8 ml | 2 x 8 ml |
| Mayonnaise 8) 9) | 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 3) | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 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. 650 g) |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|
| Brennwert | 698 kJ/ 167 kcal | 4511 kJ/ 1078 kcal |
| Fett | 8.6 g | 55.8 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1 g | 6.4 g |
| Kohlenhydrate | 14.3 g | 92.6 g |
| - davon Zucker | 4.4 g | 28.3 g |
| Eiweiss | 7.4 g | 47.5 g |
| Salz | 0.56 g | 3.6 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

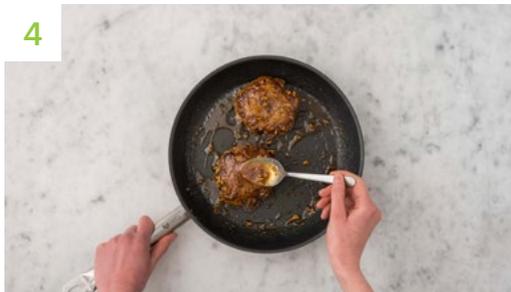
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Süsskartoffeln backen

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

Süsskartoffel 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. **Bratpfanneninhalte** mit angerührter **Teriyaki-Sauce** ablöschen und **Patties** einmal wenden.

Burgerkäse Scheiben 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!

