



# HONIG-TERIYAKI-BURGER

mit Kartoffelspalten und scharfer Mayonnaise

SPECIAL



Burgerbrötchen



gemischtes Hackfleisch



Ingwer



Honig



Knoblauchzehe



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Joghurt



Limette (gewachst)



Karotte



Salatherz (Romana)



vorw. festk. Kartoffeln



Sesam



Sojasoße

🕒 30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffelspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## 4 BURGER BRATEN

Aus dem **Hackfleisch** 2 [3 | 4] große, ca. 1 – 2 cm dicke **Pattys** formen. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pattys** je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Teriyaki-Soße** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Burger** schön glasiert sind.



## 2 TERIYAKI-SOSSE VORBEREITEN

**Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

**Honig**, **Sojasoße**, geriebenen **Ingwer** zum **Knoblauch** in die kleine Schüssel geben und gut vermengen, bis sich der **Honig** aufgelöst hat.

**Limette** halbieren.



## 5 BRÖTCHEN AUFBACKEN

**Burgerbrötchen** aufschneiden und ca. 2 – 5 Min. vor Ende der **Kartoffel-Backzeit** zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



## 3 FÜR DIE BEILAGEN

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

**Salat** in feine Streifen schneiden.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Salat** und **Karotte** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sriracha-Dip** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und **Limettensaft** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Burgerbrötchen** mit einem Klecks **Sriracha-Dip** bestreichen. Zuerst mit den **Burgern** belegen und dann mit den **Salatstreifen** toppen. Fertige **Burger** zusammen mit **Kartoffelwedges**, restlichem **Salat** und restlichem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

|                                | 2P             | 3P       | 4P      |
|--------------------------------|----------------|----------|---------|
| Burgerbrötchen 1) 2) 5) 8) 10) | 2              | 3        | 4       |
| gemischtes Hackfleisch         | 300 g          | 450 g    | 600 g   |
| Ingwer BR   CN                 | 20 g           | 30 g     | 40 g    |
| Honig                          | 20 g           | 40 g     | 40 g    |
| Knoblauchzehe ES               | 1              | 1        | 2       |
| Sojasoße 1) 11)                | 25 ml          | 40 ml    | 40 ml   |
| Sriracha Sauce 11)             | 8 ml           | 15 ml    | 15 ml   |
| Mayonnaise 2) 4)               | 34             | 51       | 68      |
| Joghurt 5)                     | 75 g           | 100 g    | 150 g   |
| Limette, gewachst BR   MX      | 1              | 1        | 1       |
| Karotte NL                     | 1              | 2        | 2       |
| Salatherz (Romana) ES          | 1              | 1        | 2       |
| vorw. festk. Kartoffeln        | 400 g          | 600 g    | 800 g   |
| Sesam 8)                       | 10 g           | 10 g     | 20 g    |
| Öl* für Schritt 1 und 4        | je 1 EL        | je 1½ EL | je 2 EL |
| Salz*, Pfeffer*                | nach Geschmack |          |         |

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 600 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert  | 678 kJ/162 kcal | 4.722 kJ/1.129 kcal |
| Fett   | 9,05 g          | 63,05 g             |
| – davon ges. Fettsäuren  | 2,71 g          | 18,87 g             |
| Kohlenhydrate  | 13,04 g         | 90,82 g             |
| – davon Zucker   | 3,60 g          | 25,08 g             |
| Eiweiß   | 6,54 g          | 45,52 g             |
| Salz   | 0,814 g         | 5,672 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien CN: China MX: Mexiko NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).