



Tandoori-Burger mit Korianderjoghurt

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



3-4 Personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurtdip und einen pikanten Karottensalat mit Tamarinde. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 rote Peperoni
- 40g Tamarindenpaste
- 500g Schweinehackfleisch
- 2 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Burgerbrötchen mit Sesam 1,7,11,13
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise 3
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 718kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 34.3g



1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, **3 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl, dem **Currypulver**, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in zwei großen Pfannen mit je 1EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten.



2. Karottensalat mischen

Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tamarindenpaste** mit 1EL Wasser, 1-2TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **restlichen Karotten** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 3EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Pattys formen

Das **Hackfleisch** gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz verkneten und zu **4 Pattys** formen, die etwa den Durchmesser der **Burgerbrötchen** haben. Die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Karottensalat**, den **Pattys**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurtdip** dazu servieren.