



Tandoori-Burger mit Korianderjoghurt

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



2 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!

- 3 Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 rote Peperoni
- 20g Tamarindenpaste
- 250g Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam^{1,7,11,13}
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel

- 1EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 58.4g, Eiweiß 36.2g



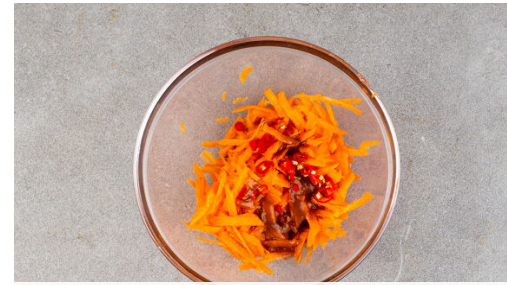
1. Curry-Karotten zubereiten

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



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1 EL 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 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **restliche Karotte** 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**, 1EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Pattys formen

Das **Hackfleisch** gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verkneten und zu **2 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.