



Garama-Masala-Burger mit Karottenraita

und Tomaten-Gurken-Salat mit Minze



30-40min



2 Personen

Unsere Burgerbrötchen sind heute vollgepackt mit leckeren Zutaten aus der indischen Küche: Zuerst zaubern wir aus Karottenraspeln, Minze, Limette und duftendem Kreuzkümmelöl eine frische, cremige Raita. Dann beladen wir den Burger mit nicht nur einem, sondern gleich zwei großzügig indisch gewürzten Pattys. Zum krönenden Abschluss kommt süßsauer eingelegtes Gemüse obendrauf. Und, haben wir den Mund zu voll genommen?

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke
- 2 Vollkornbunckerbrötchen mit Sesam^{1,6,7,11}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 35.0g



1. Raita zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt**, die **Minze**, die **1/2 der Limettenschale und des -safts oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in einer hitzebeständigen Schale verrühren. Die **1/2 der Karotten** untermengen.



4. Pattys braten

Die Pfanne auswischen. Die **Pattys** in 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie gar und appetitlich gebräunt sind. Inzwischen den **Ingwer** schälen und fein reiben.



2. Raita verfeinern

1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, bis es glänzt, dann vom Herd nehmen. Die **1/2 des Kreuzkümmels** in die Pfanne geben und mit dem Öl verrühren, dann über die **Karottenraita** gießen und beiseitestellen.



5. Salat zubereiten

3EL hellen Essig mit 2TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren, bis sich Salz und Zucker auflösen. Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten**, die **Gurken**, die **1/2 des Ingwers** und die **übrigen Karotten** mit dem **Einlegesud** vermengen.



3. Pattys formen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Hackfleisch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Das **Hackfleisch** in 4 Portionen teilen und mit feuchten Händen insgesamt **4 Pattys** formen. **Tipp:** Jeweils eine kleine Kuhle in die Mitte der **Pattys** drücken, so bleiben sie beim Braten flach.



6. Burger belegen

Die **Pattys** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die **Brötchen** aufschneiden und in dem **Bratfett** bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, bis die Schnittseiten leicht gebräunt sind. Die **Brötchen** mit der **Karottenraita**, den **Pattys** und etwas **Tomaten-Gurken-Salat** belegen. Auf Teller verteilen und mit dem **übrigen Salat** servieren.