



## Garama-Masala-Burger mit Karottenraita

und Tomaten-Gurken-Salat mit Minze



30-40min



3-4 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

- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Tomaten
- 1 Gurke
- 4 Vollkornbunzerbrötchen mit Sesam<sup>1,6,7,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große 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 681kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 34.5g



1. Raita zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt**, die **Minze**, die **Limettenschale** und den **-saft** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer in einer hitzebeständigen Schale verrühren. Die **1/2 der Karotten** untermengen.



2. Raita verfeinern

2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, bis es glänzt, dann vom Herd nehmen. Den **Kreuzkümmel** in die Pfanne geben und mit dem Öl verrühren, dann über die **Karottenraita** gießen und beiseitestellen.



3. Pattys formen

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln, dann mit dem **Hackfleisch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verkneten. Das **Hackfleisch** in 8 Portionen teilen und mit feuchten Händen insgesamt **8 Pattys** formen. **Tipp:** Jeweils eine kleine Kuhle in die Mitte der **Pattys** drücken, so bleiben sie beim Braten flach.



4. Pattys braten

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



5. Salat zubereiten

6EL hellen Essig mit 4TL Zucker sowie je 1/2TL 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**, den **Ingwer** und die **übrigen Karotten** mit dem **Einlegesud** vermengen.



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.