



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?

- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Tomaten
- 1 große Gurke
- 4 Brioche-Burgerbrötchen ^{1,3,7}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 681kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 43.1g, Eiweiß 34.5g



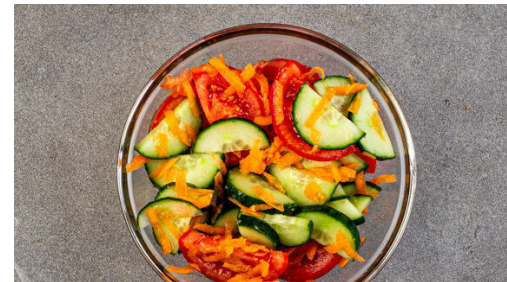
Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Joghurt**, die **Minze**, die **Limettenschale und den -saft** sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer in einer hitzebeständigen Schale verrühren. Die **1/2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



Die Pfanne auswaschen. 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.



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.



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.



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.



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.