



Tandoori-Bio-Rindfleischburger

mit Korianderjoghurt und Curry-Karotten



ca. 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 Limette. Mmmh!

- 4 Karotten
- 1 Pck. Madras-Currypulver ⁴
- 1 Peperoni
- 2 unbehandelte Limetten
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 4 Burgerbrötchen ²
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ³
- 2 Lauchzwiebeln

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 765kcal, Fett 48.7g,
Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 31.3g



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**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



Die **Pattys** in zwei großen Pfannen mit je 1EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten. Währenddessen die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden.
Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1 EL Wasser, 1½ TL Zucker, 1 kräftigen Prise Salz und den **Peperoniringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **übrige Karotte** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 4EL Mayonnaise und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



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 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.