



V: Tandoori-Biorindfleischburger

mit Korianderjoghurt und 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 Limette. Mmmh!

- 3 Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen.
2 Karotten längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **½ des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20–22Min. rösten.



Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 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 **Limette** halbieren und auspressen. Den **Limettensaft** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 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**, 2EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



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