



Asia-Rindfleischburger mit Bio-Hack

serviert mit Rotkohl-Ingwer-Salat



30-40min



3-4 Personen

Für diese Burger mit asiatischem Twist packst du saftige Bio-Rinderhackpattys, Gurken und Zwiebeln zwischen geröstete Brötchenhälften, die zuvor mit einer feinen Koriandercreme bestrichen werden. Dazu gibt es einen knackig-frischen Rotkohlsalat, angemacht mit Limette und Ingwer. Aroma pur!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 große Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stücke Rotkohl
- 100ml Teriyakisauce ^{2,4}
- 10g Koriander
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Bröche-Burgerbrötchen ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelstreifen ca. 1Min. in kochendem Wasser blanchieren.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 54.9g, Eiweiß 33.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. knusprig anbraten.



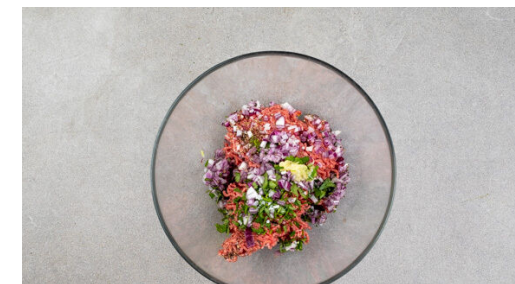
2. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit dem **Limettensaft** und der **½ der Limettenschale** vermengen. Die **½ der Teriyakisauce**, 2EL Pflanzenöl und **1TL Ingwer** zugeben, mit 1 kräftigen Prise Zucker und Salz würzen und alles mit den Händen gut verkneten. Den **Salat** mit 1EL Essig abschmecken.



5. Brötchen anrösten

Die **Brötchen** aufschneiden und mit den Schnittflächen nach unten in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten.



3. Pattys vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit der **½ des Korianders**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **restlichen Ingwer**, dem **Knoblauch** und der **restlichen Limettenschale** verkneten und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Aus der **Fleischmasse** insgesamt **4 gleich große Burgerpattys** formen.



6. Saucen anrühren

Den **übrigen Koriander** mit 4EL Mayonnaise vermengen. Die **restliche Teriyakisauce** mit 2EL Ketchup verrühren. Die **unteren Brötchenhälften** mit der **Koriandercreme**, die **oberen Hälften** mit dem **Teriyaki-Ketchup** bestreichen. Mit dem **Fleisch**, den **Gurken** und den **Zwiebelstreifen** belegen und mit dem **Rotkohlsalat** servieren.