



Smashed-Burger-Baos mit Bio-Rind und Käse

dazu Karottensalat und Sriracha-Dip



ca. 30min



4 Portionen

Wer Baos kennt, liebt sie. Wer sie nicht kennt, sollte sie unbedingt ausprobieren. Unsere heutige Version wird deine Geschmacksknospen mächtig ankurbeln. Du verwandelst nämlich Bio-Rinderhack in mit Käse belegte Smashed Burger, die es sich wiederum mit Tomaten, Salat und Röstzwiebeln in den fluffigen Hefebrötchen gemütlich machen. Als Beilage gibt es einen knackigen Karottensalat und einen Sriracha-Dip. Umwerfend gut!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Tomaten
- 8 asiatische Hefebrötchen ²
- 200g gemischter Salat
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Sparschäler

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

Kochtipp

Die Pattys beim Braten mit einem kleinen Topf nach unten drücken. Um ein Festkleben zu verhindern, kannst du den Boden des Topfes leicht ölen oder ein Stück Backpapier dazwischen legen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1066kcal, Fett 66.2g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 33.2g



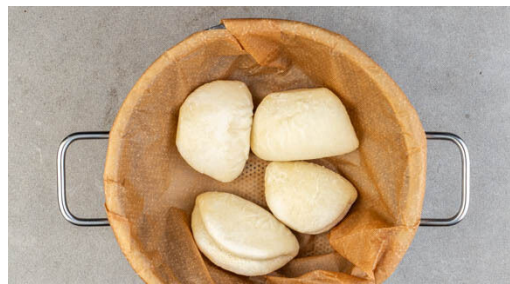
1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in der Länge nach in breite Streifen schneiden, dabei die **Karotte** immer wieder drehen, um eine schöne Form zu erhalten. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden.



4. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit je 1TL Salz und Pfeffer würzen und zu **8 gleich großen Kugeln** formen. In zwei großen Pfannen jeweils 1EL Olivenöl stark erhitzen. Die **Kugeln** in das heiße Öl geben und sofort mit einem breiten Pfannenwender flach drücken, die entstehenden **Pattys** sollten max. 1cm dick sein. Die **Pattys** 2-3Min. braten.



2. Hefebrötchen dämpfen

Einen großen Topf mit Wasser bis knapp unter den Dämpfeinsatz füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Wer keinen Dämpfeinsatz hat, kann auch ein passendes Sieb verwenden. Die **Hefebrötchen** in den mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz geben und 5-6Min. abgedeckt dämpfen, bis sie fluffig und heiß sind. Ggf. in mehreren Durchgängen arbeiten. Herausnehmen und abkühlen lassen.



5. Pattys fertigstellen

Die **Pattys** wenden, den **Käse** auf den **Pattys** verteilen und jeweils 2-3EL Wasser in die Pfannen geben, dann abgedeckt 2-3Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durch und der **Käse** geschmolzen ist.



3. Salat zubereiten

4EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig, 1-2EL Wasser, 2TL Honig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Eine **Handvoll Salat** beiseitelegen, den **restlichen Salat** mit den **Karottenstreifen** unter das **Dressing** mengen.



6. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise und 2EL Ketchup vermengen. **Tipp:** Wenn es weniger scharf sein soll, nur die **½ der Sriracha-Sauce** verwenden. Die **Brötchen** aufschneiden und nach Belieben mit dem **Dip** bestreichen. Mit den **Tomaten**, dem **restlichen Salat** und den **Röstzwiebeln** füllen und mit dem **Karottensalat** als Beilage servieren.