



## Asia-Rindfleischburger mit Bio-Hack

serviert mit Rotkohl-Ingwer-Salat



30-40min



4 Portionen

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 <sup>2,3</sup>
- 10g Koriander
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Burgerbrötchen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 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), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 807kcal, Fett 51.5g,  
Kohlenhydrate 54.3g, Eiweiß 31.4g



### 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.



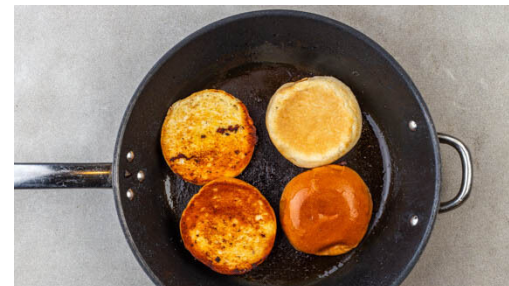
### 4. Pattys braten

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



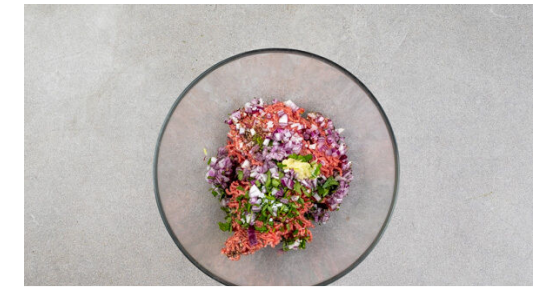
### 2. Salat zubereiten

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.