



Smashed-Burger-Baos mit Bio-Rind und Käse

dazu Karottensalat und Sriracha-Dip



ca. 25min



2 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

- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 4 asiatische Hefebrötchen ²
- 100g gemischter Salat
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 100g junger Gouda, gerieben ³
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- Backpapier
- große Pfanne 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.

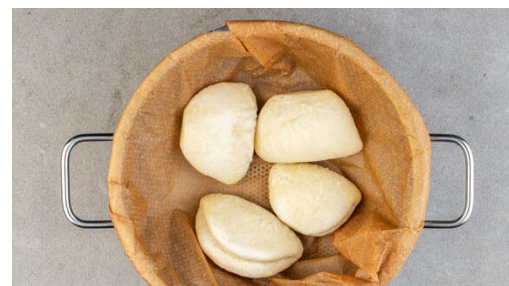
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** 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 **Tomate** in dünne Scheiben schneiden.



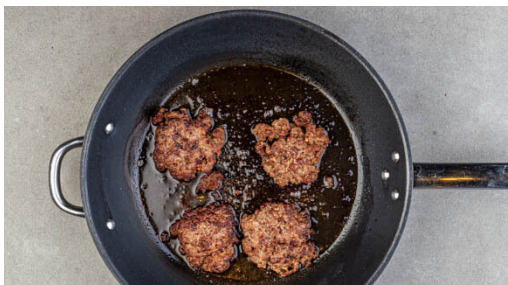
2. Hefebrötchen dämpfen

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. Herausnehmen und abkühlen lassen.



3. Salat zubereiten

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



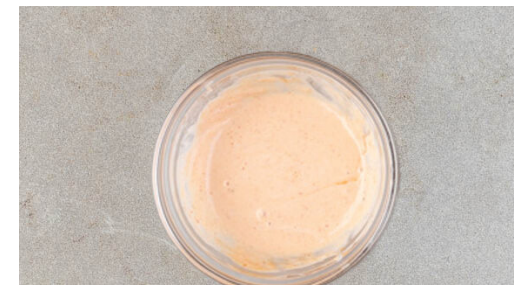
4. Pattys braten

Das **Hackfleisch** mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und zu **4 gleich großen Kugeln** formen. In einer großen Pfanne 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.



5. Pattys fertigstellen

Die **Pattys** wenden, die **½ des Käses** auf den **Pattys** verteilen und 2-3EL Wasser in die Pfanne geben, dann abgedeckt 2-3Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** durch und der **Käse** geschmolzen ist. **Tipp** Den **übrigen Käse** z. B. im nächsten Auflauf verwenden.



6. Dip zubereiten

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise und 1EL 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.