

## Kimchi-Beef-Burger mit Karottenpommes

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Sesamöl



ca. 30min



4 Portionen

Lust auf einen Burger mit dem gewissen Extra? Der Kimchi-Beef-Burger vereint saftiges Hackfleisch mit der würzigen Schärfe von Kimchi, begleitet von knusprigen Karottenpommes. Dazu servierst du einen frischen Tomaten-Gurken-Salat mit Zwiebeln, verfeinert mit aromatischem Sesamöl - eine herhaft-knackige Asia-Fusion.

## Was du von uns bekommst

- 1 große Gurke
- 4 Karotten
- 2 Pck. Bio-Kimchi
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 4 High-Protein-Burgerbrötchen<sup>2</sup>
- 500g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 32.7g



### 1. Gurken einlegen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wenn vorhanden, einen Gemüsehobel verwenden. 3EL Essig und 2EL Wasser mit ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren, bis sich der Zucker und das Salz auflösen. Dann die **Gurken** mit der Lake vermengen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



### 4. Kimchisauce zubereiten

4EL Mayonnaise mit **2EL Kimchiflüssigkeit**, 1EL Ketchup und 1EL Essig zu einer **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brötchen** aufschneiden und 2-3Min. im Ofen aufbacken.



### 2. Karottenpommes backen

Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenpommes** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit 2EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit die **Karottenpommes** wenden.



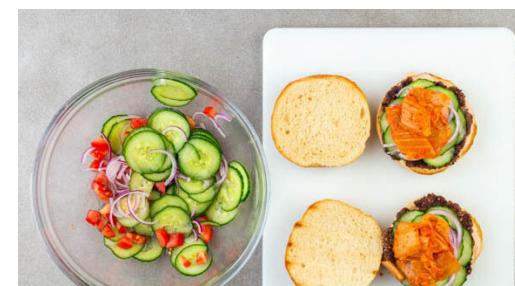
### 5. Burgerpattys zubereiten

Das **Hackfleisch** gründlich mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse **4 gleich große, flache Pattys** formen, in der Mitte etwas eindrücken. Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten.



### 3. Zutaten vorbereiten

Den **Kimchi** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.



### 6. Burger fertigstellen

Die **Gurken** abgießen. Die **Brötchen** mit **1EL Kimchisauce** bestreichen, dann mit den **Pattys**, den **Gurken**, dem **Kimchi** und den **Zwiebeln** belegen. Die **restlichen Gurken und Zwiebeln** mit den **Tomaten** und dem **Sesamöl** vermengen. Die **Burger** mit den **Karottenpommes** anrichten und mit dem **Salat** als Beilage servieren.