



Kimchi-Beef-Burger mit Karottenpommes

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Sesamöl



ca. 30min



2 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 herzhaft-knackige Asia-Fusion.

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 2 Karotten
- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 High-Protein-Burgerbrötchen ²
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ³
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- ½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

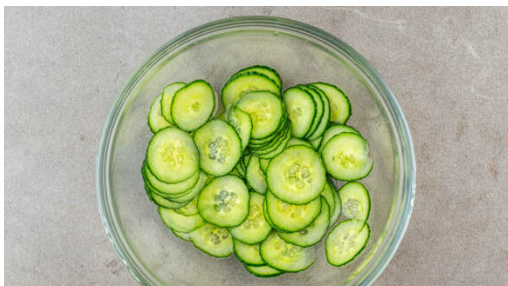
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

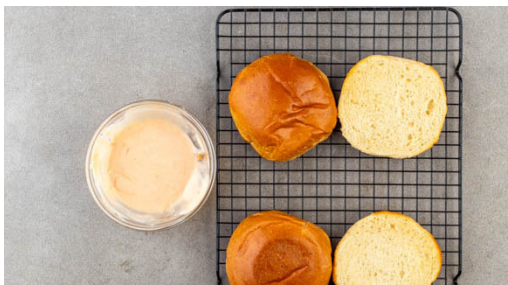
Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 58.9g, Eiweiß 32.9g



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. 2EL Essig und 1EL Wasser mit 1 kräftigen Prise Zucker und 1 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

2EL Mayonnaise mit **1EL Kimchiflüssigkeit**, ½EL Ketchup und ½EL 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 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit die **Karottenpommes** wenden.



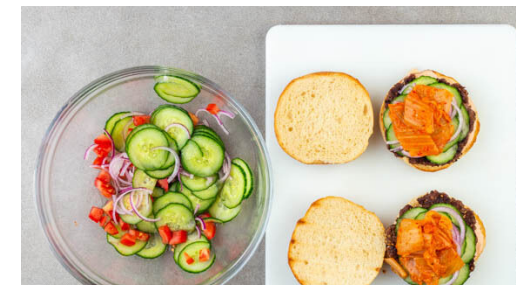
5. Burgerpattys zubereiten

Das **Hackfleisch** gründlich mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse **2 gleich große, flache Pattys** formen, in der Mitte etwas eindrücken. Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Tomate** 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.