

## Schneller Asia-Burger mit Bio-Rinderhack

und Rotkohlsalat mit Ingwer



ca. 20min



4 Portionen

Für diese Burger mit asiatischem Twist packst du saftige Bio-Rinderhackpatty's, Gurken und Zwiebeln zwischen geröstete Brötchenhälften, die zuvor mit einer feinen Koriander-Mayo und Teriyaki-Tomatenketchup bestrichen werden. Dazu gibt es einen knackigen Rotkohlsalat, angemacht mit Limette und Ingwer. Aroma pur!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Gurken
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Rotkohl
- 100ml Teriyakisauce <sup>2,3</sup>
- 20g Koriander
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Burgerbrötchen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Kochtipp

Beim Verarbeiten des Rotkohls am besten Küchenhandschuhe tragen, da der Kohl stark färbt.

## Allergene

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

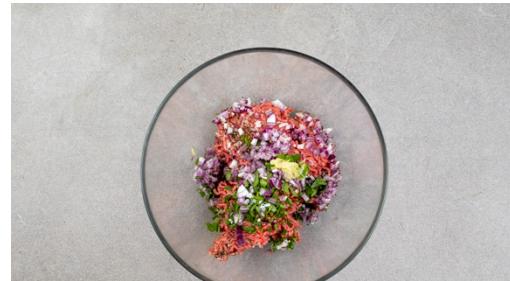
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 789kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 32.2g



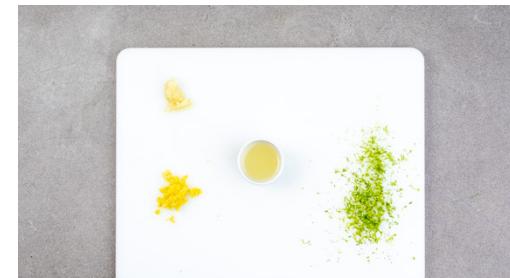
### 1. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **1 Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die **andere Zwiebel** fein würfeln. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer keine rohen **Zwiebeln** mag, kann die **Zwiebelstreifen** ca. 1Min. in kochendem Wasser blanchieren.



### 4. Pattys vorbereiten

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Das **Hackfleisch** mit der **½ des Korianders**, den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **restlichen Limettenschale** und je **½TL Salz** und **Pfeffer** verkneten, dann zu **4 gleich großen Burgerpattys** formen.



### 2. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben.



### 5. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit **2EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. knusprig anbraten. Anschließend auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen. Die **Brötchen** aufschneiden und auf den Schnittflächen im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anrösten.



### 3. Salat zubereiten

Den **Rotkohl** in möglichst feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. In eine Schüssel geben und mit dem **Limettensaft** und der **½ der Limettenschale** vermengen. Die **½ der Teriyakisauce**, **2EL Pflanzenöl** und **Ingwer nach Geschmack** zugeben, mit je 1 kräftigen Prise Zucker und Salz würzen und alles gut mit den Händen gut verkneten. Den **Salat** mit **2EL Essig** abschmecken.



### 6. Saucen anrühren

Nebenher die **restliche Teriyakisauce** mit **4EL Ketchup** verrühren. Den **restlichen Koriander** mit **4EL Mayonnaise** verrühren. Die **Brötchen** mit der **Koriander-Mayo** und dem **Teriyaki-Ketchup** bestreichen und mit den **Pattys**, den **Gurken** und den **Zwiebelstreifen** belegen. Die **Burger** mit dem **Rotkohlsalat** servieren.