



## Bio-Beef-Burger mit Kimchi und 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 Bio-Rinderhack 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 Burgerbrötchen <sup>2</sup>
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>3</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- ½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

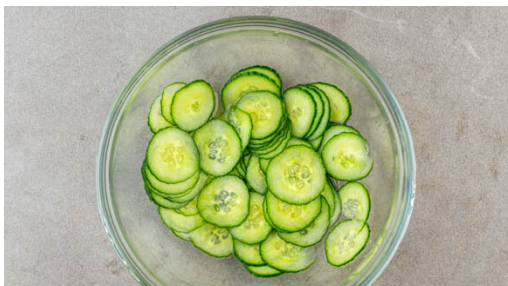
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

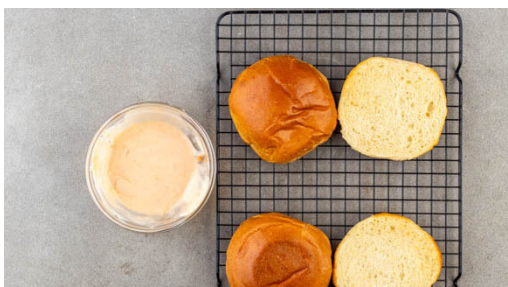
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 49.2g, Kohlenhydrate 56.9g, Eiweiß 32.8g



### 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.



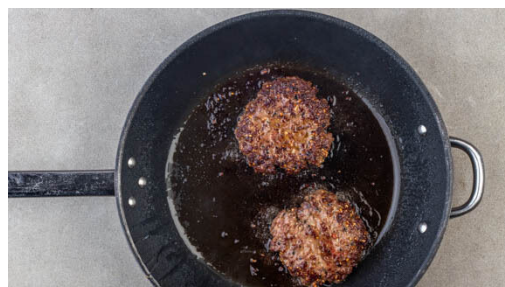
### 4. Kimchisauce zubereiten

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.



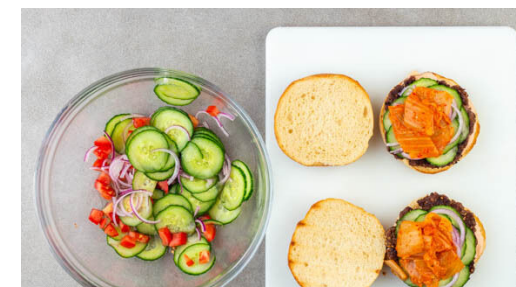
### 5. Burgerpattys zubereiten

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.