



Tandoori-Burger mit Korianderjoghurt

dazu gebackene Curry-Karotten



20-30min



2 Personen

Burger sind das kulinarische Pendant zum Schweizer Taschenmesser. Sie vereinen alles, was man gerne schnell zur Hand bzw. im Mund haben möchte: unterschiedliche Texturen und Aromen – und natürlich das ganz besondere Gefühl beim Reinbeißen. Wir bieten dir heute eine indisch inspirierte Kreation, fein mit einem Hauch Tandoori-Gewürz, dazu Karottenpommes, frischen Joghurt-Dip und einen pikanten Karottensalat mit Tamarinde. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Packung Schweinehackfleisch
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam 1,7,11,13
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise 3
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backrost
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11), Lupinen (13). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 36.6g



1. Curry-Karotten zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen, **3 Karotten** längs vierteln und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Karottenstifte** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl, der **1/2 des Currypulvers** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 20-22Min. rösten.



4. Pattys braten

Die **Pattys** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun braten.



2. Karottensalat mischen

Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tamarindenpaste** mit 1TL Wasser, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und den **Chiliringen nach Geschmack** zu einem **Dressing** verrühren. Die **restlichen Karotten** grob raspeln, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.



5. Korianderjoghurt anrühren

Die **Korianderblättchen** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein hacken und mit dem **Joghurt**, 1EL Mayonnaise und 1 Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Pattys formen

Das **Hackfleisch** gründlich mit der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verkneten und zu **2 Pattys** formen, die etwa den Durchmesser der **Burgerbrötchen** haben. Die **Brötchen** halbieren und auf einem Backrost im Ofen 3-4Min. aufbacken.



6. Belegen und servieren

Die Schnittflächen der **Burgerbrötchen** mit dem **Korianderjoghurt** bestreichen und nach Belieben mit dem **Fleisch**, dem **Karottensalat**, den **Korianderblättchen** und den **Lauchzwiebeln** belegen. Die **Tandoori-Burger** mit den **Curry-Karotten** anrichten und ggf. **übrigen Karottensalat** und **Joghurt-Dip** dazu servieren.