






Freude am Kochen
einfach gemacht!



KW 35
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

© Hello Fresh AG Kundendienst@hellofresh.ch

Bulgogi-Burger

mit scharfer Bratwurst und schnellem Kimchi

Alle lieben Burger – und wir erst recht! Wir haben lange an diesem Rezept hin und her überlegt. Die Hackfleischverordnung lässt uns nicht frisches Hackfleisch schicken. Da hatten wir die tolle Idee, das Fleisch aus einer geilen Bratwurst für den Burger zu nehmen. Was meinst ihr? Wir lieben ihn!

 30 Min.

 Stufe 1



Bratwurst



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Chili



Sojasauce



Chinakohl



Limette



Gurke



Brötli



Sprossen



Koriander

Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Ingwer	20 g	40 g
Knoblauchzehe	1	2
rote Chili, Limette	1	1
Sojasauce 1) 6)	40 ml	80 ml
Chinakohl	1	1
Bratwurst 15)	250 g	500 g
Gurke	1	1
Koriander	10 g	20 g
Brötli 1) 6) 7) 15)	2	4
Sprossen	100 g	100 g

Gut im Haus zu haben: Zucker, Salz, Pfeffer

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

☯ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

ein hohes Rührgefäss, einen Stabmixer, eine Zitronenpresse, 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Pfanne und Küchenpapier.

Allergene

1) Weizen 6) Soja 7) Milch

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	2758 kJ/659 kcal	32 g	14 g	48 g	8 g	12 g	43 g	6 g
100 g	438 kJ/109 kcal	5 g	3 g	8 g	2 g	2 g	7 g	1 g

Schon gewusst...

Dank Folsäure und Senölen ist Chinakohl sehr gut verdaulich und punktet mit jeder Menge Vitamin C.

Vorbereitung: Limette, Gemüse und Kräuter waschen.

1 Ingwer und Knoblauch abziehen und beides fein raffeln. Chili längs halbieren und Kerne entfernen.

Zusammen mit ½ EL Wasser, 1 Prise Zucker, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Rührgefäss mit einem Stabmixer zu einer Paste pürieren.

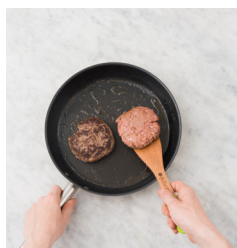
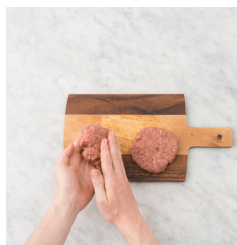
2 Strunk vom Chinakohl abschneiden und Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden. Saft der Limette auspressen. In einer grossen Schüssel Limettensaft und ½ der Chilipaste mit den Händen in die Kohlstücke einmassieren und beiseitestellen.

3 Das Fleisch aus der Bratwurst drücken. In einer zweiten grossen Schüssel restliche Chilipaste gut mit dem Fleisch vermischen. Daraus 2 gleich grosse Pattys formen.

4 In einer grossen Pfanne ohne Zugabe von Fett Pattys je Seite 3–4 Min. bei mittlerer Stufe anbraten. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Blätter vom Koriander abzupfen.

5 Brötli halbieren. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann ohne Fettzugabe Brötlihälften darin ca. 1 Min. auf den Schnittflächen tosten.





6 Etwas Kimchi auf die getoasteten Brötchenunterseiten geben und mit Pattys belegen. Gurkenscheiben, Sprossen und Korianderblätter darauf verteilen, Brötchenoberseiten aufsetzen. Bulgogi-Burger zusammen mit restlichem Kimchi geniessen.





The joy of cooking made easy!



CW 35 2017 Share your images with us using the hash tag #HellofreshCHat    

Bulgogi burgers

with spicy bratwurst and fast kimchi

Everyone loves burgers – nobody more than us! We thought about this recipe long and hard. According to the minced meat regulation, we're not allowed to send fresh minced meat. Then we had the brilliant idea of using the meat from a good bratwurst for the burger. What do you think? We love it!

 30 min.

 Level 1



Bratwurst



Ginger



Cloves of garlic



Red chilli



Soy sauce



Chinese cabbage



Lime



Cucumber



Burger buns



Sprouts



Coriander

hellofresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Ingredients in your box*	Serves 2	Serves 4
Ginger	20 g	40 g
Cloves of garlic	1	2
Red chilli, lime	1	1
Soy sauce (1) (6)	40 ml	80 ml
Chinese cabbage	1	1
Bratwurst (15)	250 g	500 g
Cucumber	1	1
Coriander	10 g	20 g
Burger buns (1) (6) (7) (15)	2	4
Sprouts	100 g	100 g

Good to have at hand: Sugar, salt, pepper

* **Organic ingredients** are important to us. If you would like to know which **ingredients** are organic, check out **Our suppliers** at HelloFresh.com.

⊕ Can also be used for other recipes as required

You will need:

Tall mixing bowl, hand blender, juicer, large bowl (2), large frying pan, kitchen roll

Allergens

1) Wheat 6) Soya 7) Milk

15) May contain traces of allergens

Nutritional values	Energy	Fat	Saturated fats	Carbohydrate	Dietary fibre	Sugar	Protein	Salt
Portion	2758 kJ/659 kcal	32 g	14 g	48 g	8 g	12 g	43 g	6 g
100 g	438 kJ/109 kcal	5 g	3 g	8 g	2 g	2 g	7 g	1 g

Did you know...

With its folic acid and mustard seed oils, Chinese cabbage is very easy to digest, and it also contains a lot of vitamin C.

Preparation: Wash lime, vegetables and herbs.

1 Peel and finely grate **ginger** and **garlic**. Halve **chilli** lengthways, remove the **seeds** and chop very finely. Blend together with 1 tbsp. water, 1 pinch of **sugar**, **soya sauce** and a little **salt** and **pepper** until you have a **paste**.

2 For the **kimchi**: Cut the stalk off the **Chinese cabbage** and cut the **cabbage** into bite-sized pieces. Squeeze the juice from the **lime**. Put the **lime juice** and 1/2 of the **chilli paste** into a large bowl and use your hands to massage it into the **pieces of cabbage**, then put it aside.

3 Press the meat out of the **bratwurst**. In a second large bowl, take the remainder of the **chilli paste** and mix it well with the **meat**. Use the **meat** to make 2 patties.

4 Put the patties into a large frying pan and without adding any fat fry them on medium heat for 3-4 min. on each side. Cut the **cucumber** into thin slices. Pluck the leaves from the coriander.

5 Halve the **burger buns**. Wipe the frying pan with kitchen roll, then toast the **bun** halves in it without any fat for approx. 1 min. on their insides.

6 Put some **kimchi** on the toasted insides of the buns and place the patties on top. Put **cucumber slices**, **sprouts** and **coriander leaves** on the patties and place the top halves of the buns on top. Enjoy your **bulgogi burgers** with the rest of the **kimchi**.

