

Honig-Teriyaki-Burger

mit Kartoffelspalten und scharfer Mayonnaise

30 – 40 Minuten • 4.197 kj/1.003 kcal • Tag 2 kochen

2



Brioche Bun



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Ingwer



Honig



Knoblauchzehe



Sojasauce



Sriracha Sauce



Mayonnaise



Joghurt



Limette



Rübli



Salatherz (Romana)



vorw. festk. Kartoffeln



Sesam

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Brioche Bun 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Ingwer	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Honig	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sojasauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha Sauce 11)	1 x	8 g	1 x	15 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Joghurt 5)	0.8 x	100 g **	0.8 x	200 g **
Limette	1 x	75 g **	1 x	75 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
Sesam 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut, im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	652 kJ/156 kcal	4.197 kJ/1.003 kcal
Fett	7.94 g	51.12 g
– davon ges. Fettsäuren	2.16 g	13.93 g
Kohlenhydrate	14.12 g	90.94 g
– davon Zucker	3.91 g	25.20 g
Eiweiss	5.80 g	37.33 g
Salz	0.626 g	4.034 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch **8)** Sesamsamen **10)** Soja **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

1



Kartoffeln backen

Ungeschälte Kartoffeln längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffelspalten mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Sesam** mischen und im vorgeheizten Ofen für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

4



Burger braten

Aus dem **HelloFresh gemischtes Gehacktes** 2 [3 | 4] grosse, ca. 1 – 2 cm dicke **Pattys** formen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Pattys** je Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, Bratpfanneneinhalt mit der vorbereiteten **Teriyaki-Sauce** ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Burger** schön glasiert sind.

2



Teriyakisauce vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Ingwer schälen und fein reiben. **Honig**, **Sojasauce**, geriebenen **Ingwer** zum **Knoblauch** in die kleine Schüssel geben und gut vermengen, bis sich der **Honig** aufgelöst hat. **Limette** halbieren.

5



Brötchen aufbacken

Burgerbrötli aufschneiden und ca. 2 – 5 Min. vor Ende der **Kartoffel-Backzeit** zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.

3



Für die Beilagen

In einer weiteren kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt** und (je nachdem, wie scharf Du es magst) **Sriracha** hinzufügen und alles gut vermengen.

Salat in feine Streifen schneiden.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Salat und **Rüebli** in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Sriracha-Dip** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** und **Limettensaft** abschmecken.

6



Anrichten

Burgerbrötli mit einem **Klecks Sriracha-Dip** bestreichen.

Zuerst mit den **Patties** belegen und dann mit den **Salatstreifen** toppen.

Fertige **Burger** zusammen mit **Kartoffelwedges**, **restlichem Salat** und **restlichem Dip** geniessen.

En Guete



Honey and teriyaki burgers with potato wedges and spicy mayonnaise

30 – 40 minutes • 4.197 kj/1.003 kcal • Cook on days 1 – 2

2



Brioche buns



HelloFresh minced meat



Ginger



Honey



Garlic cloves



Soy sauce



Sriracha sauce



Mayonnaise



Yoghurt



Lime



Carrots



Lettuce heart (romaine)



Mainly waxy potatoes



Sesame seeds

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brioche bun 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Ginger	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Honey	1 x	20 g	2 x	20 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sriracha sauce 11)	1 x	8 g	1 x	15 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Yoghurt 5)	0.8 x	100 g **	0.8 x	200 g **
Lime	1 x	75 g **	1 x	75 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Sesame seeds 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Oil* for steps 1 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	652 kJ/156 kcal	4.197 kJ/1.003 kcal
Fat	7.94 g	51.12 g
– incl. saturated fats	2.16 g	13.93 g
Carbohydrate	14.12 g	90.94 g
– incl. sugar	3.91 g	25.20 g
Protein	5.80 g	37.33 g
Salt	0.626 g	4.034 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **8)** Sesame seeds **10)** Soya **11)** Sulphur dioxide and sulphites.

1



Bake potatoes

Quarter **unpeeled potatoes** lengthways and spread them on a baking tray lined with baking paper. Drizzle 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on the **potato wedges**, mix with **salt*** and **sesame seeds**, and bake in the preheated oven for 25-30 min. until golden brown.

2



Prepare teriyaki sauce

Peel the **garlic** and press it into a small bowl.

Peel and finely **grate ginger**. Add **honey**, **soy sauce** and **grated ginger** to the **garlic** in the small bowl and mix well until the **honey** has dissolved. Halve **lime**.

3



For the side dishes

In another small bowl add **mayonnaise**, **yoghurt** and (depending on how hot you like it) **sriracha**, and mix everything well.

Cut the **lettuce** into fine strips.

Peel and coarsely grate the **carrots**.

Mix **lettuce** and **carrots** in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] **sriracha dip**, and season with **salt***, **pepper*** and **lime juice**.

4



Fry burgers

Shape the **HelloFresh minced meat** into 2 [3 | 4] large, approx. 1-2 cm thick patties.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté patties for 2-3 min. on each side on high heat. Reduce heat, deglaze the contents of the frying pan with the prepared **teriyaki sauce**, then simmer for approx. 2 min. until the **burgers** are nicely glazed.

5



Crisp up buns

Cut the **burger buns** open and put them in the oven with the **potato wedges** approx. 2-5 min. before the end of the **baking time** to crisp them up.

6



Serve

Brush the **burger buns** with a **dollop of sriracha dip**.

First put the **patties** on the **buns**, then top with the strips of **lettuce**.

Enjoy the finished **burgers** with the **potato wedges**, the **rest of the lettuce** and the **rest of the dip**.

Bon appetit!

Hamburgers miel-teriyaki

avec frites de quartiers de pommes de terre et mayonnaise piquante

30 – 40 minutes • 4 197 kj/1 003 kcal • Cuisiner dans les 1 à 2 jours

2



Pains briochés



Mélange de viande hachée HelloFresh



Gingembre



Miel



Gousse d'ail



Sauce soja



Sauce sriracha



Mayonnaise



Yogourt



Citrons verts



Carottes



Salade (romaine)



Pommes de terre à chair ferme



Graines de sésame

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 2 petits saladiers, 1 presse-ail et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Pains briochés 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Gingembre	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Miel	1 x	20 g	2 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Sauce soja 1) 10)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Sauce sriracha 11)	1 x	8 g	1 x	15 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Yogourt 5)	0.8 x	100 g **	0.8 x	200 g **
Citron vert	1 x	75 g **	1 x	75 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Salade (romaine)	1 x	170 g	2 x	170 g
Sésame 8)	1 x	10 g	1 x	20 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x	400 g	1 x	800 g
Huile* pour les étapes 1 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	652 kJ/156 kcal	4.197 kJ/1.003 kcal
Graisse	7.94 g	51.12 g
– dont acides gras saturés	2.16 g	13.93 g
Glucides	14.12 g	90.94 g
– dont sucre	3.91 g	25.20 g
Protéines	5.80 g	37.33 g
Sel	0.626 g	4.034 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **2)** oeufs **4)** moutarde **5)** lait **8)** graines de sésame **10)** soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

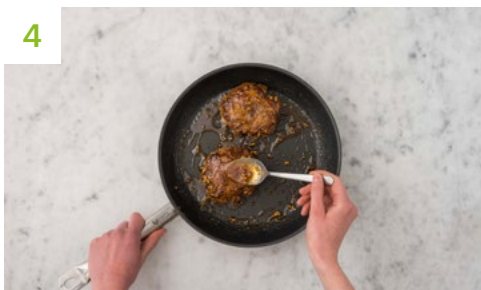
1



Cuire les pommes de terre

Couper les **pommes de terre non pelées** en quatre dans le sens de la longueur et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arroser les quartiers de **pommes de terre** d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et saupoudrer de **graines de sésame**. Enfourner 25 à 30 min. dans un four préchauffé jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4



Faire revenir les hamburgers

Former 2 [3 | 4] **steaks** d'environ 1 à 2 cm d'épaisseur avec le **mélange de viande hachée HelloFresh**.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y saisir à feu vif les **steaks** 2 à 3 min. de chaque côté. Réduire le feu, déglacer le contenu de la poêle avec la **sauce teriyaki** préparée et laisser mijoter env. 2 min. jusqu'à ce que les **hamburgers** soient fondants.

2



Préparer la sauce teriyaki

Peler l'**ail** et presser dans un petit saladier.

Éplucher le **gingembre** et râper finement. Dans le petit saladier, ajouter le **miel**, la **sauce soja** et le **gingembre râpé** à l'**ail** et bien mélanger jusqu'à ce que le **miel** soit dissous. Couper en deux le **citron vert**.

5



Cuire le pain

Couper les petits pains en deux et les mettre au four env. 2 à 5 min. avant la fin de la **cuisson** des frites en quartiers.

3



Pour l'accompagnement

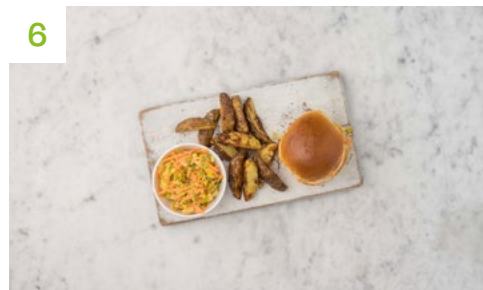
Dans un autre petit **saladier**, ajouter la **mayonnaise**, le **yogourt** et (si vous voulez que ce soit vraiment piquant) la **sauce sriracha**, et bien mélanger le tout.

Couper la **laitue** en fines lamelles.

Peler la **carotte** et la râper grossièrement.

Mélanger la **salade** et les **carottes** dans un grand saladier avec 1 cs [2 cs] de **sauce sriracha** et parfaire l'assaisonnement avec le **jus de citron vert**, du **poivre*** et du **sel***.

6



Dresser

Tartiner les pains à **hamburgers** d'une **cuillerée de sauce sriracha**.

Garnir d'abord des **steaks** et ensuite des **lamelles de salade**.

Déguster les **hamburgers** préparés avec des **frites de pommes de terre** en quartiers, le **reste** de la **salade** et le **reste de la sauce**.

Bon appétit