

# Korean Beef Sandwich mit Koriander & Peperoni dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 4.875 kj/1.165 kcal • Tag 2 kochen

26



Bulgogisauce



Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Rüebli



Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Koriander



Sesam



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffeln



HelloFresh Beef Gehacktes



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Bulgogisauce <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	1 x 50 ml	0,5 x 200 ml**
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Sweet Chili Sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 25 g 1 x 50 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sesam <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Öl*	Angaben im Text	
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	710 kJ/170 kcal	4875 kJ/1165 kcal
Fett	7.61 g	52.26 g
– davon ges. Fettsäuren	0.75 g	5.13 g
Kohlenhydrate	18.53 g	127.21 g
– davon Zucker	3.86 g	26.47 g
Eiweiss	6.48 g	44.46 g
Salz	0.606 g	4.160 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 :** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## 1 Ofengemüse vorbereiten

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

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Ofenkartoffel** in 1 cm breite Spalten schneiden.



## 2 Bulgogi-Mischung

**Hackfleisch** in kleinen Stücken, **Zwiebelstreifen** und **Peperonistreifen** in eine Auflaufform geben und zusammen mit der **Bulgogisauce** und dem **Sesam** vermengen.



## 3 Im Ofen backen

Die Auflaufform auf die Seite von einem mit Backpapier belegten Backblech stellen.

Auf der anderen Seite die **Süsskartoffelscheiben** verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tipp:** Falls es etwas eng auf dem Backblech werden sollte, kannst Du auch alles auf 2 Bleche verteilen.

Alles auf der mittleren Schiene im Backofen für 25 – 30 Min. backen. In den letzten 5 – 7 Min. der Backzeit die **Mini-Fladenbrote** mitbacken.



## 4 Rüebli raspeln

**Rüebli** schälen und grob raspeln.

**Korianderblätter** vom Stengel zupfen.



## 5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Sweet-Chili-Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.



## 6 Sandwich belegen

Nach der Garzeit die **Möhrenraspeln** in die Auflaufform geben und vermengen. **Mini-Fladenbrot** längs aufschneiden und die innere **Teigschicht** aushöhlen. Beide Seiten der **Mini-Fladenbrote** mit der **Sweet-Chili-Mayonnaise** bestreichen. Mit der **Bulgogi-Mischung** belegen und mit **Korianderblättern** garnieren. Dazu die **Süsskartoffelscheiben** mit der restlichen **Sweet-Chili-Mayo** servieren und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Korean beef sandwich with coriander and peppers

served with roast potato slices and sweet chilli mayonnaise

26

Little preparation 35-45 minutes • 4.875 kj/1.165 kcal • Cook on day 2



Bulgogi Sauce



Onion



Red pointed pepper



Carrots



Mayonnaise



Sweet chilli sauce



Coriander



Sesame



Mini pita bread



Baking potatoes



HelloFresh minced beef



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 oven dish, 1 baking tray lined with baking paper, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Bulgogi sauce <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	1 x 50 ml	0.75 x 200 ml**
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Sweet chilli sauce <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 25 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Mini pita bread <b>3) 15)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Baking potatoes	2 x 175 g	4 x 175 g
HelloFresh minced beef*	1 x 250 g	1 x 500 g
Oil*	Amounts specified in text	
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. 1.000 g)
Calories	710 kJ/170 kcal	4.875 kJ/1.165 kcal
Fat	7.61 g	52.26 g
- incl. saturated fats	0.75 g	5.13 g
Carbohydrate	18.53 g	127.21 g
- incl. sugar	3.86 g	26.47 g
Protein	6.48 g	44.46 g
Salt	0.606 g	4.160 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:** **3)** Sesame seeds **4)** Fish **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## 1 Prepare baked vegetables

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

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Cut the pepper in half, remove the core and stalk, and cut the pepper halves into strips 1 cm wide.

Cut baking potato into wedges 1 cm wide.



## 2 Bulgogi mixture

Place small portions of the minced meat, onion strips and pepper strips in an oven dish and mix together with bulgogi sauce and sesame seeds.



## 3 Bake in the oven

Place the oven dish on one side of a baking tray lined with baking paper.

Spread the sweet potato slices on the other side and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

*Tip: If it gets a bit crowded on the baking tray, you can also spread everything over 2 trays.*

Bake everything in the oven on the middle shelf for 25-30 minutes. In the last 5-7 minutes, bake the mini pita bread as well.



## 4 Grate the carrots

Peel and coarsely grate the carrots.

Pluck the coriander leaves from the stem.



## 5 For the dip

In a small bowl, mix the mayonnaise and sweet chilli sauce with salt\* and pepper\* to make a dip.



## 6 Fill the sandwich

After cooking, add the grated carrot to the oven dish and mix together. Slice mini pita bread lengthwise and scoop out the inner layer of dough. Spread both sides of the mini pita bread with the sweet chilli mayonnaise. Top with the bulgogi mixture and garnish with coriander. Serve the sweet potato slices with the remaining sweet chilli mayo and enjoy.

## Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Sandwich coréen au bœuf avec coriandre et poivrons, pommes de terre au four et mayonnaise au piment doux

Peu de préparation 35 - 45 minutes - 4.875 kj/1.165 kcal • Cuisiner dans les deux jours

26



Sauce Bulgogi



Oignon



Poivron rouge pointu



Carottes



Mayonnaise



Sauce au piment doux



Coriandre



Sésame



Mini-pain pita



Pommes de terre au four



Bœuf haché HelloFresh



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrediens à toujours avoir chez soi  
huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 petit bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce bulgogi <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	1 x 50 ml	0.75 x 200 ml**
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	4 x 17 ml	8 x 17 ml
Sauce au piment doux <b>14)</b>	1 x 25 g	1 x 25 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Petit pain pita <b>3) 15)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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	710 kJ/170 kcal	4.875 kJ/1.165 kcal
Lipides	7.61 g	52.26 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	5.13 g
Glucides	18.53 g	127.21 g
- dont sucre	3.86 g	26.47 g
Protéines	6.48 g	44.46 g
Sel	0.606 g	4.160 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 :** **3)** graines de sésame **4)** poisson **8)** œufs **9)** moutarde **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Préparer les légumes au four

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

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en lamelles d'1 cm de large.

Couper la pomme de terre en tranches de 1 cm de largeur.



## 2 Mélange bulgogi

Mettre la viande hachée en petits morceaux, les lamelles d'oignon et de poivron dans un moule à gratin et mélanger le tout avec la sauce bulgogi et les graines de sésame.



## 3 Cuire au four

Placer le moule à gratin sur le côté d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

De l'autre côté, répartir les tranches de patate douce et ajouter avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

**Astuce :** si le tout est un peu à l'étroit sur la plaque de four, vous pouvez aussi répartir le tout sur deux plaques.

Enfourner à mi-hauteur durant 25 à 30 minutes. Ajouter les mini-pains pendant les 5 à 7 dernières minutes du temps de cuisson.



## 4 Râper les carottes

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Effeuilier la coriandre.



## 5 Pour le dip

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la sauce au piment doux avec du sel\* et du poivre\* pour obtenir un dip.



## 6 Garnir le sandwich

Après la cuisson, ajouter les carottes râpées dans le moule à gratin et mélanger. Couper les mini-pains pita dans le sens de la longueur et creuser la couche intérieure. Badigeonner les deux côtés des pitas de mayonnaise au piment doux. Garnir de mélange bulgogi et de feuilles de coriandre. Servir les tranches de patates douces avec le reste de la mayonnaise au piment doux et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

