

# Korean Beef Sandwich mit Koriander & Paprika

dazu Ofenkartoffeln und Sweet-Chili-Mayo

Wenig Vorbereitung • 4829 kJ/1154 kcal • Tag 2 kochen

30



Bulgogisoße



Zwiebel



rote Spitzpaprika



Karotte



Mayonnaise



Sweet-Chili-Soße



Koriander



Sesam



Mini-Fladenbrot



Ofenkartoffel



Rinderhackfleisch



- 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 Gemüseräibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgogisoße <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	50 ml	100 ml	150 ml**
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	68 ml	102 ml	136 ml
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	75 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Sesam <b>3)</b>	10 g	10 g	20 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Öl*	1	2	3

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. g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	4829 kJ/1154 kcal
Fett	8,28 g	54,76 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	14,63 g
Kohlenhydrate	19,14 g	126,58 g
– davon Zucker	4,00 g	26,47 g
Eiweiß	5,45 g	36,03 g
Salz	0,636 g	4,205 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 Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



## Ofengemüse vorbereiten

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

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

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



## Bulgogi-Mischung

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



## Im Ofen backen

Die Auflaufform auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backbleches stellen.

Auf der anderen Seite die **Kartoffelscheiben** verteilen und mit 1 EL [1,5 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.



## Karotte raspeln

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Korianderblätter** vom Stengel zupfen.



## Für den Dip

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



## Sandwich belegen

Nach der Garzeit die **Karottenraspel** in die Auflaufform geben und vermengen.

**Mini-Fladenbrot** waagrecht aufschneiden und die innere Teigschicht aushöhlen. Beide Seiten der **Mini-Fladenbrote** mit der **Sweet-Chili-Mayonnaise** bestreichen. Mit der **Bulgogi-Mischung** füllen und mit **Korianderblättern** garnieren.

Dazu die **Kartoffelwedges** mit der restlichen **Sweet-Chili-Mayo** servieren und genießen.

## Guten Appetit!