



Ramen-Burger

Zutaten:

200 g Ramen –Nudeln
 2 Eier
 Salz, Pfeffer, Currypulver
 6 EL neutrales Öl
 600 g Rinderhack
 1 TL Sojasoße
 1 Zucchini
 1 Aubergine
 1 rote Paprika
 3 EL Teriyaki Soße
 1TL Sesam

Zubehör:

Warmhalteplatte
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Die Ramen-Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 min. ziehen lassen. Eier verquirlen und die Nudeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver mischen. Auf dem Grill 2 EL neutrales Öl erhitzen und 1/8 der Nudeln abgetropft hineingeben. Einen runden, platten Bun formen und von beiden Seiten knusprig anbraten. Auf diese Weise 8 Buns herstellen. Rinderhack mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. 4 St. Burger formen und ebenfalls von beiden Seiten etwa 5 min. braten. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen, gegebenenfalls entkernen und in Streifen schneiden. Auf dem Grill für ca. 5 min. anrösten, mit der Teriyaki-Soße ablöschen und Sesam dazugeben. Den Burger abwechselnd schichten mit Ramen-Brötchen, Burger, Teriyaki –Gemüse und wieder Ramen-Brötchen. Zum Schluss mit frischem Koriander und Sprossen garnieren.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: keine Angabe

Powered by:



1748 g CO₂ pro Person

10 % mehr CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Infos über Eaternity: www.eaternity.org