



Leichter kochen,
besser essen!



KW15
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Knuspriger Feta-Burger mit Avocado-Mango-Salsa und Salat

Heute trifft pikant auf fruchtig: Dafür sorgt die aromatische Kombination aus Avocado und Mango. Der knusprig panierte Feta passt perfekt dazu und macht diesen exotischen Burger zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis! Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Feta



dunkle Ciabatta-Brötchen



Avocado



Mango



Tomate



Petersilie



Salatherz



Cornflakes

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Avocado	1	2
Petersilie	10 g ⊕	10 g
Mango	1	2
Salatherz	1	2
Tomate	1	2
dunkle Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Feta 7)	125 g	250 g
Cornflakes 1)	40 g	80 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

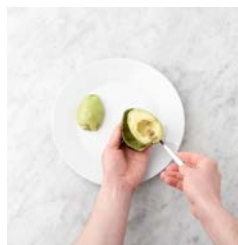
1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite

Nährwerte pro Person

Kalorien: 796 kcal
Kohlenhydrate: 71 g
Fett: 46 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig 12), Honig, Senf 10), Mehl 1), 1 Ei 3)

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Schüssel, große Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 Für die **Salsa**: **Avocado** halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslöfeln. **Petersilie** waschen und grob zupfen. **Mango** schälen, eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte grob klein schneiden und in ein hohes Rührgefäß geben. **Avocado**, **Petersilie**, 2 EL **ÖL** und 80 ml Wasser dazugeben, dann fein pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

3 **Salatherz** waschen, Blätter ablösen, 2 **Blätter** beiseitelegen, den Rest zerkleinern und in eine große Schüssel geben. **Tomate** waschen, würfeln und zum **Salat** geben.



4 Für das **Salat-Dressing**: In einer kleinen Schüssel 3 EL **Olivenöl**, 1/2 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL **Honig** und eine Messerspitze **Senf** gut vermischen. **Dressing** unter den **Salat** heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 **Ciabatta-Brötchen** im Backofen 8 – 10 Min. aufbacken.



6 Den **Feta** halbieren und die **Cornflakes** etwas zerkleinern. Zum Panieren 3 kleine Schüsseln vorbereiten: In die 1. Schüssel 2 EL **Mehl** geben; in der 2. Schüssel ein **Ei** mit 1 EL Wasser und etwas **Salz** und **Pfeffer** verquirlen; in die 3. Schüssel die **Cornflakes** geben. **Feta** nacheinander in **Mehl**, **Ei** und **Cornflakes** wälzen. In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** erhitzen und den panierten **Feta** darin knusprig auf beiden Seite anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

7 **Ciabatta-Brötchen** nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, halbieren und beide Hälften mit der **Avocado-Mango-Salsa** bestreichen. Auf die untere Hälfte den panierten **Feta** legen, **Mangoscheiben** und **Salatblatt** darüber schichten. **Brötchenhälften** zusammenklappen, mit **Salat** und restlichen **Mangoscheiben** auf Tellern anrichten und genießen!