

# 11-Meter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan Thermomix kocht • 859 kcal • Tag 5 kochen

46



- Veganes GREENFORCE Hack
- vegane Brioche Burger Buns
- Süßkartoffel
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Worcester Sauce
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Karotte
- Petersilie glatt
- Schnittlauch
- mittelscharfer Senf
- Ketchup

An Guadn! Genieß Thomas Müllers Favoriten mit

**GREENFORCE**

Nur für kurze Zeit erhältlich



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P      | 4P    |
|--|-------|---------|-------|
| Veganes GREENFORCE Hack                  | 180 g | 270 g** | 360 g |
| vegane Brioche Burger Buns (15)          | 160 g | 240 g   | 320 g |
| Süßkartoffel ES   US   EG   HN   ZA   NL | 1     | 1       | 2     |
| Knoblauchzehe ES                         | 1     | 1       | 2     |
| Zwiebel DE   NL   EG                     | 1     | 2       | 2     |
| Worcester Sauce                          | 8 ml  | 8 ml    | 16 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“           | 4 g   | 6 g     | 8 g   |
| Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES      | 1     | 2       | 2     |
| Petersilie glatt/Schnittlauch            | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| mittelscharfer Senf (9)                  | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Ketchup (10)                             | 50 g  | 75 g    | 100 g |

\*\*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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 596 kJ/142 kcal | 3594 kJ/859 kcal    |
| Fett                    | 4,7 g           | 28,4 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,6 g           | 3,8 g               |
| Kohlenhydrate           | 19,9 g          | 119,9 g             |
| – davon Zucker          | 5,4 g           | 32,8 g              |
| Eiweiß                  | 4,2 g           | 25,4 g              |
| Salz                    | 0,62 g          | 3,72 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:** (9) Senf (10) Sellerie (15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras ZA: Südafrika



## Für die Süßkartoffeln

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

**Süßkartoffel** in 2 cm Würfel schneiden. **Süßkartoffel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.

Währenddessen fortfahren.



## Hackfleischmischung vollenden

**Ketchup**, **Senf**, **Worcester Sauce**, „Hello Paprika“ und 100 g [100 g | 130 g] **Wasser\*** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

**Veganes Hack** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 0,5** garen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Karotten-Slaw

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und beiseitestellen.

**Karotten**, 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.



## Brioche Buns toasten

**Brioche Buns** waagrecht halbieren und mit etwas **Öl\*** beträufeln.

**Brioche Buns** auf das Backblech geben und 3 – 5 Min. im Ofen goldbraun backen.



## Dünsten

**Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, ein Viertel von dem **Karotten-Slaw** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Anrichten

Die Hälfte der **Hackmischung** auf die Unterseite der **Brioche Buns** verteilen, mit etwas **Karotten-Slaw** toppen und zuklappen.

**Sloppy Joe Burger** auf Teller verteilen. **Süßkartoffeln** daneben anrichten und mit restlicher **Hackmischung**, restlichem **Karottenslaw** und restlichen **Kräutern** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

