

# Cheeseburger mit verstecktem Gemüse

dazu Kartoffelspalten und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 975 kcal • Tag 2 kochen

34



veganer Brioche Bun



gemischtes Hackfleisch



Karotte



geriebener Junger Gouda



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Joghurt



Tomate



Schalotte



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Gemüeschäler und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brûche Bun <b>15</b> )	2	3	4
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
geriebener Junger Gouda <b>7</b> )	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2

\*\*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. 610 g)
Brennwert	665 kJ/159 kcal	4078 kJ/975 kcal
Fett	8,17 g	50,11 g
– davon ges. Fettsäuren	2,94 g	18,05 g
Kohlenhydrate	13,88 g	85,06 g
– davon Zucker	2,78 g	17,05 g
Eiweiß	7,03 g	43,10 g
Salz	0,651 g	3,991 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:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du noch.



## Gemüse anbraten

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Schalotte** fein würfeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Geraspelte **Karotte**, gehackte **Schalotte** und eine Prise **Salz\*** hinzufügen und ca. 3 Min. anschwitzen. Danach in die große Schüssel aus Schritt 1 geben, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.



## Für den Belag

**Tomate** in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Burger braten

**Hackfleisch** in die große Schüssel zu den **Karotten** geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, gründlich vermengen und zu 2 [3 | 4] flachen **Burgerpatties** formen.

Die große Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen.

**Patties** darin auf einer Seite ca. 4 Min. braten.

**Patties** wenden, mit **Gouda** bestreuen und weitere 4 Min. braten. Kurz beiseitestellen.

**Tipp:** Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den **Wedges** in den Backofen.



## Brot aufbacken

**Burgerbrötchen** aufschneiden und ca. 2 Min. vor dem Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



## Anrichten

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufklappen, beide Seiten mit einem Klecks **Dip** bestreichen. Die unteren **Brötchenhälften** mit **Patties** und **Tomatenscheiben** belegen, dann die beiden Hälften wieder zusammenklappen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Dip** genießen.

**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>

