



Marokkanischer Rindfleisch-Burger

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Suppen und Burger geeignet.



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung



Rinderhackfleisch



Tomate



Brioche-Brötchen



rote Zwiebeln



Balsamicoessig



Joghurt (3,5 % Fett)



vorw. festk. Kartoffeln



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

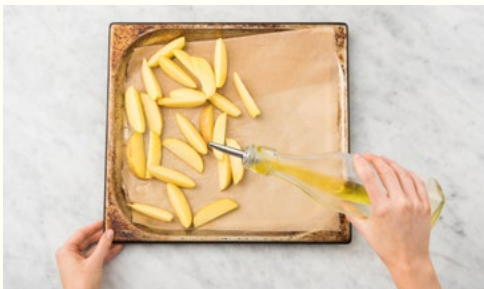
Stufe 2 Tag 1-2 kochen

Neuentdeckung Zeit sparen

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch bunt und würzig! Die leichte Schärfe des Harissa-Gewürzes sorgt dabei für die typische aromatische Note, die man aus dem bunten Marokko kennt. Und bei einem guten Burger dürfen eine leckere Zwiebelade, frische Tomatenscheiben und Kartoffelwedges auf gar keinen Fall fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen), mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig und goldbraun sind.



4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** hineingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten und anschließend aus der Pfanne nehmen. **Zwiebelstreifen** mit **Balsamicoessig** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und 7 – 8 Min. leicht köcheln lassen.

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



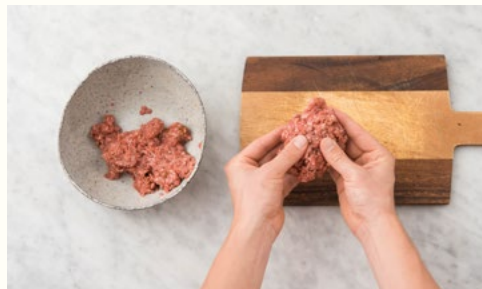
2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Salatblätter** vom Strunk abschneiden. **Tomate** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.



5 BROT AUFBACKEN

Burgerbrötchen ca. 2 – 5 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



3 PATTYS FORMEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** gut mit der **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) vermischen, **salzen*** und aus dieser Masse 2 [3 | 4] gleich große, flache **Pattys** formen.

★ **TIPP:** Wenn Du es nicht so scharf magst, verwende einfach weniger Gewürzmischung.



6 ANRICHTEN

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys** und **Salatblättern** und **Tomaten** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebeln EG	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate BE NL	1	1	2
Rinderhackfleisch	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung	8 g	12 g	16 g
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Brioche-Brötchen 1) 2) 5) 8) 10)	2	3	4
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
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. 750 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3.653 kJ/873 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	13 g	91 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	6 g	44 g
Salz	1 g	2 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
8) Sesamsamen 10) Sojabohnen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten BE: Belgien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!