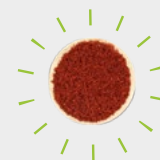




Marokkanische Rindfleisch-Burger

mit roter Zwiebelmarmelade und Kartoffelwedges



HELLO HARISSA

Dieses in der Regel sehr scharfe Gewürz stammt aus Nordafrika und besteht aus etwa 20 Gewürzen und viel Chili. Also Vorsicht beim Dosieren!



festkochende Kartoffeln



Rinderhackfleisch



rote Zwiebel



Balsamico-Essig



Gewürzmischung



Dinkel-Pita-Taschen



Salatherz



Naturjoghurt



Zitrone

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch! 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 Wedges nicht fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 Kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech** und eine **kleine Pfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln, nach Geschmack etwas **salzen** und **pfeffern**. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig-braun sind.



4 PATTYS BRATEN

In einer kleinen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** reingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. **Pattys** rausnehmen. **Zwiebeln** mit **Balsamico-Essig**, 1 TL [½ EL] **Zitronensaft** nach Geschmack und 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen.

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



2 GEMÜSE VORBEREITEN

In der Zwischenzeit **Rote Zwiebeln** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Salatlätter** abzupfen. **Zitrone** halbieren.



5 PITA AUFBACKEN

Pita-Taschen ca. 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, etwas **salzen** und aus dieser Masse 2 [4] gleichgroße **Pattys** formen.



6 ANRICHTEN

Nach dem Aufbacken **Pita-Taschen** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys** und **Salatblättern** belegen und mit ein wenig **Naturjoghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
rote Zwiebel	2	4
Salatherz	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	4 g	8 g
Balsamico-Essig 12)	12 ml	24 ml
Dinkel-Pita-Taschen 1)	2	4
Naturjoghurt (1,5% Fett) 7)	75 g	150 g
Zitrone	½	1

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	494 kJ/117 kcal	3305 kJ/781 kcal
Fett	5 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	13 g	85 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!