



MAROKKANISCHER RINDFLEISCH-BURGER

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung „Marokkanischer Rindfleischburger“



Rinderhackfleisch



Tomate



Brioche-Brötchen



rote Zwiebeln



Rotweinessig



Joghurt



Kartoffeln

30 [35 | 40] Min. 45 [45 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

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

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 WEDGES ZUBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles gut mischen und flach auf dem Blech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen). Im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig und braun sind. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pattys** auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. **★TIPP:** Wenn Du das **Fleisch** gut durchgebraten haben magst, gib es ca. 5 Min. zu den **Wedges** in den Backofen.



2 ZWIEBELMARMELADE

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden und in den Mixtopf geben. 5 g [10 g | 10 g] **Olivenöl***, **Balsamicoessig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min.** /95 °C/☞/Stufe 1 köcheln lassen.

In dieser Zeit **Salatblätter** vom Strunk abschneiden.

Tomate in dünne Scheiben schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



5 BURGERBRÖTCHEN BACKEN

Während die **Pattys** in der Pfanne sind, die **Burgerbrötchen** mit in den Ofen legen und ca. 5 Min. aufbacken. Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufschneiden.



3 PATTYS VORBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) und **Salz*** in eine große Schüssel geben und alles vermengen. Aus der Masse 2 [3 | 4] flache **Pattys** formen.



6 ANRICHTEN

Unterseite der **Burgerbrötchen** mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys**, **Tomatenscheiben** und **Salatblättern** belegen und mit ein wenig **Naturjoghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|----------------|----------|---------|
| Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1.000 g |
| rote Zwiebeln DE | 2 | 3 | 4 |
| Salatherz (Romana) ES | 1 | 1 | 1 |
| Tomate NL | 1 | 1 | 2 |
| Rinderhackfleisch | 250 g | 400 g | 500 g |
| Gewürzmischung „Marokkanischer Rindfleischburger“ | 8 g | 12 g ☉ | 16 g |
| Rotweinessig 1) 11) | 12 ml | 18ml ☉ | 24 ml |
| Brioche-Brötchen 1) 2) 5) 8) 10) | 2 | 3 | 4 |
| Joghurt 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Öl* für Schritt 1 und 4 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Olivenöl* für Schritt 2 | 5 g | 10 g | 10 g |
| 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 | 486 kJ/116 kcal | 3.653 kJ/873 kcal |
| Fett | 4,78 g | 35,87 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,66 g | 4,95 g |
| Kohlenhydrate | 12,11 g | 90,91 g |
| - davon Zucker | 2,16 g | 16,20 g |
| Eiweiß | 5,82 g | 43,68 g |
| Salz | 0,257 g | 1,929 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 ES: Spanien 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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

Guten Appetit!