

Mediterran gewürzter Burger

mit selbst gemachten Antipasti, dazu Kartoffelspalten

Family Thermomix kocht • 1009 kcal • Tag 2 kochen

3



Zucchini



rote Spitzpaprika



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffel



Mayonnaise



gemischtes Hackfleisch



Brioche Bun, natur



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Butter*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ketchup 10)	17 ml	34 ml	34 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	2	3	4
Olivenöl*, Öl*, Butter*, Balsamicoessig*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 590 g)
Brennwert	712 kJ/170 kcal	4221 kJ/1009 kcal
Fett	9,60 g	56,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	16,72 g
Kohlenhydrate	13,68 g	81,06 g
– davon Zucker	3,17 g	18,77 g
Eiweiß	5,56 g	32,94 g
Salz	0,590 g	3,494 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



Kartoffelspalten backen

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

Kartoffeln halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und der Hälfte „Hello Buon Appetito“ vermischen.

Kartoffelspalten im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen fortfahren.



Burgerpatties zubereiten

Gemischtes Hackfleisch, **Salz***, **Pfeffer*** und restliche **Gewürzmischung** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermengen. **Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen und daraus 2 [3 | 4] **Patties** formen. **Patties** auf den Varoma-Einlegeboden [und in den Varoma-Behälter] geben, V-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden.

Spitzpaprika quer in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen.

Knoblauch, **Zucchini**scheiben und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in eine große Schüssel geben.

Varoma abnehmen, **Patties** mit aufs Backblech legen und noch 5 Min. fertig backen.



Brötchen rösten

Brioche Buns waagrecht aufschneiden.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Buns** auf der Schnittfläche darin 1 Min. toasten.



Anrichten

Brötchenunterseite mit etwas **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Hartkäse** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen.

Burger auf Tellern anrichten, zusammen mit restlichem **Antipasti-Salat** und **Kartoffelspalten** genießen. Die **Mayonnaise** als **Dip** dazureichen.

Guten Appetit!

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

