



Mediterraner Rindfleischburger

mit selbstgemachten Antipasti und Kartoffelspalten



HELLO SPITZPAPRIKA

Vor zehn Jahren war sie noch völlig unbekannt, mittlerweile hat die Spitzpaprika aufgrund ihrer feinen Würze und Süße hierzulande eine steile Karriere gemacht.



Rinderhackfleisch



Brioche-Brötchen



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung



Zucchini



Balsamico-Essig



rote Spitzpaprika



Saisonsalat



Parmesan-Flakes



Tomatenketchup



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

Was lieben wir an Burgern? Sie sind einfach in der Zubereitung, super abwechslungsreich, im Handumdrehen auf dem Tisch und außerdem lassen sie sich ohne Besteck essen. Daher heißt es heute: Burgerzeit! Die Kombination mit mediterranen Antipasti und den klassischen Kartoffelspalten ist so einfach wie genial! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und ½ der **Gewürzmischung** vermischen. **Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



2 PATTYS FORMEN

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und der restlichen **Gewürzmischung** vermischen. Aus dieser Masse 2 [4] **Pattys** formen und kurz kalt stellen.



3 FÜR DIE ANTIPASTI

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne bei hoher Stufe 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zucchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamico-Essig** ablöschen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in eine große Schüssel geben.



4 PATTYS BRATEN

Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze darin erwärmen und **Pattys** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du Deine Pattys lieber gut durchgebraten genießen möchtest, gib diese in den letzten 5 Min. der Kartoffel-Garzeit mit in den Backofen.



5 BURGER BELEGEN

Saisonsalatsmischung zum **Antipastigemüse** in die große Schüssel geben und alles gut vermischen. **Brioche-Brötchen** aufschneiden. In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Brötchenhälften** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. toasten. **Brötchenunterseite** mit **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Parmesan-Flakes** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen.



6 ANRICHTEN

Burger auf Teller anrichten, zusammen mit restlichen **Antipasti** und **Kartoffelspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	2 g	4 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Zucchini PL	1	2
rote Spitzpaprika BE	1	2
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
Saisonsalatsmischung	50 g	100 g
Brioche-Brötchen 1) 6) 7) 11)	2	4
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g
Tomatenketchup	20 ml	40 ml

(Oliven-)Öl*, 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. 600 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3422 kJ/817 kcal
Fett	6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	30 g
Kohlenhydrate	13 g	82 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	2 g	8 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 7) Milch 11) Sesam
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, PL: Polen

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

📷 📺 📱 #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