



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

5  
KW06  
2017

## Mediterraner Burger mit Antipasti und würzigen Kartoffelecken

Zeit für einen kleinen (Gedanken-)Urlaub. Wohin es geht? Ans Mittelmeer natürlich! Um das Sommerurlaubs-Gefühl abzurunden, servieren wir Dir einen würzigen Antipasti-Burger mit knusprigen Kartoffelecken. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag  
1 kochen

schnell, proteinreich



Rinderhackfleisch



Brïoché-Brötchen



Kartoffeln



Portobello-Pilz



Rucola



eingelegte Paprika



Parmesan-Flakes



Balsamico-Essig



Gewürz

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

festk. Kartoffeln (Ursprungsst. DE)	3	6
Gewürz „Italian Allrounder“ <b>15)</b>	2 g	4 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Portobello-Pilze	1	2
Balsamico-Essig <b>1) 3)</b>	6 ml	12 ml
eingelegte Paprika	100 g	200 g
Rucola	50 g	100 g
Brioche-Brötchen <b>1) 6) 7) 11)</b>	2	4
Parmesan-Flakes <b>7)</b>	10 g	20 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 550 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3242/785	549/133
Fett (g)	36	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	15	3
Kohlenhydrate (g)	68	12
- davon Zucker (g)	9	2
Eiweiß (g)	45	4
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	2	0

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 6) Soja 7) Lactose 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, große Schüssel (2), große Pfanne, Küchenpapier



**Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.**

**1** 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  $\frac{1}{2}$  des **Gewürzes** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



**2** In der Zwischenzeit: In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und dem restlichen **Gewürz** vermischen. Aus dieser Masse zwei [vier] **Pattys** formen und kurz kaltstellen.

**3** **Portobello-Pilz** in dünne Scheiben schneiden.

**4** In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Portobellopilzscheiben** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamico-Essig** ablöschen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Anschließend in eine große Schüssel geben.



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

**6** Währenddessen: Eingelegte **Paprika** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in der großen Schüssel mit den **Portobellopilzscheiben** und **Rucola** vermischen.



**7** **Brötchen** halbieren. In der Pfanne **Brötchenhälften** ca. 1 Min. auf der Schnittfläche toasten. **Portobellopilzscheiben** und **Paprikastreifen** auf den Unterseiten verteilen, **Patty** darauflegen, mit etwas **Rucola** und einigen **Parmesan-Flakes** bestreuen und **Brötchenoberseite** aufsetzen. Zusammen mit restlichen **Antipasti** und **Kartoffelecken** genießen.