# Mediterraner Rindfleischburger

## mit Kartoffelspalten und selbst gemachten Antipasti

### HELLO SPITZPAPRIKA

*Echt spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!*

- Rinderhackfleisch
- Brioche-Burgerbrötchen
- Zucchini
- rote Spitzpaprika
- Knoblauchzehe
- Hartkäse ital. Art
- Balsamico-Essig
- Tomatenketchup
- Gewürzmischung „HelloMediterraneo“
- Kartoffeln (Drillinge)
- Salatherz (Romana)
- Mayonnaise

40 Minuten | Stufe 2

Neuentdeckung | Tag 1 – 2 kochen

Was lieben wir an Burgern? Sie sind einfach in der Zubereitung, superabwechslungsreich, im Handumdrehen auf dem Tisch und außerdem lassen sie sich ohne Besteck essen! Stell es Dir vor, das Gefühl, herzhaft in einen saftigen, **proteinreichen** Burger zu beißen und die verschiedenen Aromen zu schmecken. Darum heißt es heute: Burgerzeit! Die Kombi mit mediterranen Antipasti und den klassischen Kartoffelecken ist so einfach wie genial. Guten Appetit!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.

## 1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Olivenöl***, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und der **Hälfte** 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.

**Hartkäse** grob reiben.

## 3 FÜR DIE ANTIPASTI

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne bei hoher Stufe **Öl*** erhitzen, **Knoblauch**, **Zucchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamicoessig** ablöschen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in eine große Schüssel geben.

## 4 PATTYS BRATEN

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

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

## 5 BURGER BELEGEN

4 **Salatblätter** abzupfen, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. **Briochebrötchen** aufschneiden. In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Brötchenhälften** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. toasten.
**Brötchenunterseite** mit **Salatblättern**, etwas **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Hartkäse** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen.

## 6 ANRICHTEN

Geschnittenen **Salat** zu den restlichen **Antipasti** geben und kurz vermengen.

**Burger** und **Kartoffelspalten** auf Teller anrichten, **Mayonnaise** als **Dip** dazureichen und mit dem **Salat** genießen.

*Guten Appetit!*

# 2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Kartoffeln (Drillinge) DE | 500 g | 800g | 1.000 g |
| Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ | 2 g | 3 g ⚭ | 4 g |
| Rinderhackfleisch | 250 g | 375 g | 500 g |
| Hartkäse ital. Art 2) 5) | 20 g | 20 g | 20 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 1 |
| rote Spitzpaprika ES \| MA | 1 | 1 | 2 |
| Zucchini ES \| NL | 1 | 1 | 2 |
| Balsamicoessig 1) 11) | 12 ml | 18ml ⚭ | 24 ml |
| Salatherz (Romama) | 1 | 1 | 1 |
| Brioche-Burgerbrötchen 1) 5) 8) 10) 11) | 2 | 3 | 4 |
| Ketchup | 20 ml | 30 ml | 40 ml |
| Mayonnaise 2) 4) | 20 ml | 20 ml | 40 ml |
| (Oliven-)Öl* für Schritt 1, 3 und 4 | je 1 TL | je 1½ TL | je 1 EL |
| 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 | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 506 kJ/121 kcal | 3.671 kJ/878 kcal |
| Fett | 5 g | 35 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 12 g | 91 g |
| – davon Zucker | 2 g | 18 g |
| Eiweiß | 6 g | 47 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 7 g |
| Salz | 1 g | 2 g |

## ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
8) Sesamsamen 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**2019** | KW 13 | 1

HelloFRESH