



Leichter kochen,
besser essen!



KW 21
2016

thermomix

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Rindfleisch-Burger mit selbstgemachtem Pesto und Tomaten-Rucola-Salat

Immer wieder lecker: Burger sind der Hit. Dazu gibt es selbstgemachtes Pesto aus Pinienkernen, Basilikum und Parmesan und einen frischen Tomaten-Rucola-Salat – Italien grüßt Dich und wünscht Dir einen guten Appetit!



35 min.



35 min.



Stufe 2



2 Personen



Rinderkeulenstreifen



Ciabatta-Brötchen



Parmesan



Pinienkerne



Basilikum



Tomaten



Knoblauch



Mozzarella



Rucola

Für 2 Personen.....

- 5 g Pinienkerne 8) 15)
- 20 g Parmesan, in Stücken (3 cm) 7)
- ½ Knoblauch ⊕
- 5 Stängel Basilikum, abgezupft
- 200 g Rinderkeulenstreifen

- 2 Ciabatta-Brötchen 1)
- 2 Tomaten, 1 in Scheiben, 1 geachtelt
- 1 Mozzarella, in Scheiben 7)
- 25 g Rucola, in mundgerechten Stücken

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 698 kcal/2633 kJ
Kohlenhydrate: 60 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 54 g
Cholesterin: 78,5 mg
Ballaststoffe: 4,6 g

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, (Balsamico-)Essig 12)

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix, Backofen, kleine Pfanne, große Pfanne, Backpapier, Backblech, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Für das **Pesto**: In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften, herausnehmen und beiseitestellen.

2 **Parmesan** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

3 **Knoblauch**, **Pinienkerne**, **Basilikumblätter**, 3 EL **Olivenöl** zugeben, **4 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.

4 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei großer Hitze erwärmen und **Rinderkeulenstreifen** ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten. Auf einem Teller kurz beiseitestellen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 **Ciabatta-Brötchen** halbieren (evtl. **Ciabatta-Hälften** mit etwas **Knoblauch** einreiben). Die unteren **Ciabatta-Hälften** mit **Tomatenscheiben** belegen, **Rinderkeulenstreifen** darauf verteilen, **Mozzarella** darauflegen und zusammen mit den oberen Hälften auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8 Min. backen, bis der **Mozzarella** schön zerlaufen ist.

6 In dieser Zeit: 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenachtel** und **Rucola** darin marinieren.

7 **Ciabatta-Hälften** aus dem Ofen nehmen und mit **Pesto** beträufeln. Nun die oberen Hälften aufsetzen und ein wenig festdrücken. **Burger** evtl. halbieren, auf Tellern verteilen und zusammen mit **Tomaten-Rucola-Salat** genießen!

