



Saftiger Rindfleischburger

mit Karotten und knusprigen Zucchini-Käse-Sticks



HELLO BRIOCHEBRÖTCHEN

Brioche ist eine französische Spezialität, die es schon seit dem 15. Jahrhundert gibt. Neu ist unsere Vollkornvariante, die Dich länger satt macht.



Rinderhackfleisch



Zucchini



Briochebrötchen



Hartkäse



Karotte



Tomate



Ketchup



Mayonnaise



Salatherz



Semmelbrösel

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Ein Burgerpatty mit geraspelter Karotte? Ein Burgerbrötchen aus Vollkornteig? Ja, unbedingt! **Protein-** und **ballaststoffreich** auf einen Schlag, rustikal, leicht in der Zubereitung und einfach richtig lecker! So stellen wir uns das perfekte Burgerrezept vor. Also haben wir es fix für Dich geschrieben. Und hoffen, es schmeckt Dir und Deinen Lieben genauso gut wie uns!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **3 tiefe Teller**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**.



1 ZUCCHINI VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs achteln und in 5 – 6 cm lange Sticks schneiden. **Hartkäse** fein reiben. In einem tiefen Teller geriebenen **Hartkäse** mit **Semmelbröseln** vermischen.



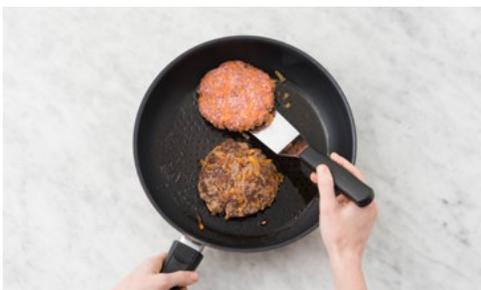
2 STICKS PANIEREN

2 EL [4 EL] **Mehl** in einen zweiten tiefen Teller geben, 50 ml [100 ml] **Milch** in einen weiteren Teller geben. **Zucchini** sticks erst im **Mehl** wenden, dann durch die **Milch** ziehen und anschließend in der **Hartkäse-Semmelbrösel-Mischung** wenden. **Zucchini** sticks auf einem mit **Backpapier** belegten **Backblech** verteilen und auf der mittleren Schiene im **Backofen** 20 Min. backen.



3 PATTYS VORBEREITEN

Karotte schälen und grob reiben. In einer großen Schüssel **Karottenraspel** mit dem **Rinderhackfleisch** vermengen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Daraus 2 [4] gleich große **Pattys** formen. **Tomate** in dünne Scheiben schneiden und **Salatblätter** vom Strunk lösen.



4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Pattys** darin auf beiden Seiten je 3 – 4 Min. anbraten.

★ **TIPP:** Wenn Du Deinen Patty durchgebraten genießen möchtest, gib es in den letzten 5 Min. der Backzeit zu den Zucchini-Sticks in den Backofen.



5 BURGER ZUSAMMENBAUEN

Briochebrötchen aufschneiden. In der großen Pfanne **Brötchenhälften** ohne weitere Fettzugabe ca. 1 Min. auf den Schnittflächen toasten. Anschließend **Brötchenoberseite** mit **Mayonnaise** und die Unterseite mit **Ketchup** bestreichen. Mit **Salatblättern**, **Patty** und **Tomatenscheiben** belegen. **Brötchenoberseite** aufsetzen.



6 ANRICHTEN

Burger auf Teller verteilen und zusammen mit den **Zucchini-Käse-Sticks** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini BE	2	4
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g
Karotte DE	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Tomate (Roma)	½ 🍅	1
Salatherz (Romana)	½ 🍅	1
Vollkorn-Brioche-Brötchen 1) 6) 7) 11) 15)	2	4
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Ketchup	20 ml	40 ml

Mehl* 1), Milch* 7), Salz*, Pfeffer*, Öl*

* 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. 650 g)
Brennwert	545 kJ/131 kcal	3625 kJ/868 kcal
Fett	7 g	45 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	63 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	8 g	51 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 7) Milch 10) Senf 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, DE: Deutschland

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

Guten Appetit!