



# VEGGIE-BURGER

mit Kichererbsen-Pilz-Patty und Balsamicozwiebeln



## HELLO KICHERERBSENMEHL

Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.



Champignons



Kichererbsenmehl



Briochebrötchen mit Sesam



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Worcestersoße



Salatherz



Tomate



Mayonnaise



rote Zwiebel



Balsamicoreme



Süßkartoffel



Käse-Mix



Joghurt

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Das Beste an diesem Burger? Absolut die Geschmackskombi aus süßlich-sauer, salzig und cremig! Gleich danach kommen aber die stolzen Gehalte an Proteinen und Ballaststoffen. Geliefert werden diese vor allem durch die Kichererbsen im Burgerpatty. Dazu gibt es leckere Balsamicozwiebeln und Süßkartoffelecken. Da heißt es nur noch: Die außergewöhnlich leckere Geschmackskombi zubereiten und genießen!

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüseribe** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

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

**Süßkartoffel** abwaschen und ungeschält längs halbieren. Die **Süßkartoffelhälften** in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Süßkartoffeln** mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** beträufeln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die Oberfläche gebräunt und das Innere der **Süßkartoffeln** weich genug ist.



## 4 BURGER BRATEN

Bei mittlerer Stufe 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** in einer großen, am besten beschichteten, Pfanne erhitzen und den **Champignon-Mix** als 2 [**3** | **4**] **Pattys** in die Pfanne geben. **Pattys** etwas platter drücken und 3 Min. anbraten. Danach die **Pattys** wenden, mit **Käse** bestreuen und weitere 3 – 5 Min. anbraten, bis die Oberfläche goldbraun und das Innere durchgegart ist. **★ TIPP:** Sobald der **Käse** auf dem **Patty** ist, **Patty** nicht mehr wenden.



## 2 FÜR DIE ZWIEBELN

**Zwiebeln** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 andünsten. **Balsamicocreme** hinzugeben und weitere 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind und die **Balsamicocreme** fast komplett weggekocht ist. **Balsamicozwiebeln** mit **Salz\*** abschmecken, aus der Pfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.



## 5 FÜR DEN BELAG

Blätter vom **Salatherz** abtrennen.

**Tomate** in dünne Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Joghurt** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Burgerbrötchen** aufschneiden, zusammengeklappt in den letzten 2 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit mit in den Ofen geben und aufbacken.



## 3 FÜR DEN BURGERPATTY

**Champignons** grob in eine große Schüssel raspeln.

**Kichererbsenmehl**, **Gewürzmischung**, **Worcestersoße** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Wasser\*** hinzufügen und alles mit einem Rührlöffel gründlich vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 BURGER BELEGEN

**Burgerbrötchen** aufklappen.

Jede **Brötchenhälfte** mit ein wenig **Joghurtmayonnaise** bestreichen. Die **Burger** nach Belieben mit **Salat**, **Tomaten**, **Champignon-Pattys** und **Balsamicozwiebeln** belegen. Auf einem großen Teller zusammen mit den **Süßkartoffeln** und dem restlichen **Dip** anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US   CO	1	2 (klein)	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kichererbsenmehl	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Worcestersoße	8 ml	8 ml	16 ml
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Salatherz DE	1	1	1
Tomate PL   NL	1	2	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Briochebrötchen mit Sesam 1) 2) 5) 8)	2	3	4
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 ml
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	4.349 kJ/1.040 kcal
Fett	4 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	18 g	148 g
– davon Zucker	4 g	34 g
Eiweiß	4 g	34 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

8) Sesamsamen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika

CO: Kolumbien PL: Polen NL: Niederlande

#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