



Marokkanischer Rindfleisch-Burger

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süße ist sie perfekt für Salate, Suppen und Burger geeignet.



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung



Rinderhackfleisch



Tomate



Brioche-Brötchen



rote Zwiebeln



Balsamicoessig



Joghurt (3,5 % Fett)



vorw. festk. Kartoffeln

25 [30|30] Min. 35 [40|40] Min.

Thermomix kocht 2 Tag 1 - 2 kochen

Neuentdeckung

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch bunt und würzig! Die leichte Schärfe des Harissa-Gewürzes sorgt dabei für die typische aromatische Note, die man aus dem bunten Marokko kennt. Und bei einem guten Burger dürfen eine leckere Zwiebelade, frische Tomatenscheiben und Kartoffelwedges auf gar keinen Fall fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.

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

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 WEDGES ZUBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles gut vermischen und flach auf dem Blech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen). Im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Pattys** auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Währenddessen die **Burgerbrötchen** aufbacken.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Minuten zu den **Wedges** in den Backofen.



2 ZWIEBELMARMELADE

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden und in den Mixtopf geben. **Olivenöl***, **Balsamicoessig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./95 °C/↻/Stufe 1** köcheln lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



5 BURGERBRÖTCHEN BACKEN

Burgerbrötchen für ca. 5 Min. in den Backofen zum Aufbacken geben. Währenddessen **Salatblätter** abzupfen. **Tomatenstrunk** ausschneiden und **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebelmarmelade** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 PATTYS ZUBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) und **Salz*** in eine große Schüssel geben und alles vermengen. Aus der Masse 2 [3 | 4] flache **Pattys** formen.



6 ANRICHTEN

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys**, **Tomatenscheiben** und **Salatblättern** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebeln EG	2	3	4
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18ml	24 ml
Rinderhackfleisch	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung	8 g	12 g	16 g
Brioche-Brötchen 1) 2) 5) 8) 10)	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate BE NL	1	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 2	5 g	10 g	10 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	503 kJ/120 kcal	3.653 kJ/873 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	13 g	91 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	6 g	44 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 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 **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **NL:** Niederlande

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



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

Guten Appetit!