



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW24 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

Vegetarische Burger mit selbstgemachter Tomatensoße und knusprigen Kartoffel-Wedges

Sommerzeit ist Burger-Zeit! Und das geht auch ganz ohne Fleisch, zum Beispiel mit Mais und Kichererbsen. Dazu noch eine selbstgemachte Tomatensoße als Belag, anstelle von Ketchup, und Du hast nicht nur einen optisch ansprechenden Burger, sondern auch einen gesunden. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Süßkartoffeln



Zuckermais (Dose)



Kichererbsen



Frühlingszwiebeln



Rucola



Tomaten, getrocknet



Gewürzmischung



Panko-Mehl



Knoblauch



Tomaten, stückig (Dose)



Burger-Brötchen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffeln	1	2
Zuckermais \oplus	1/2 Dose	1 Dose
Frühlingszwiebeln	2	4
Rucola	50 g	100 g
Tomaten, getrocknet 15)	50 g	100 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Panko-Mehl 1)	25 g	50 g
Knoblauch \oplus	1/8	1/4
Tomaten, stückig \oplus	1/2 Dose	1 Dose
Kichererbsen \oplus	1/2 Dose	1 Dose
Burger-Brötchen 1) 11)	2	4

\oplus Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **11)** Sesam
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 805 kcal
Kohlenhydrate: 109 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Mehl, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, tiefes Backblech, Mixer, kleiner Topf, große Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Süßkartoffel** schälen und in feine Spalten (Wedges) schneiden. Mit 1 ½ EL **Öl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 30–35 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens braun und knusprig backen.



2 **Zuckermais** und **Kichererbsen** abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und klein schneiden. **Rucola** waschen und abtropfen lassen. **Getrocknete Tomaten** fein hacken.

3 **Zuckermais**, **Kichererbsen**, **Frühlingszwiebeln**, **Gewürzmischung**, 1 ½ EL **Mehl** und das **Panko-Mehl** mithilfe eines Mixers zu einer gleichmäßigen, groben Masse verarbeiten. Beide Hände mit **Mehl** bestäuben und aus der Masse zwei gleich große **Bratlinge** formen, diese für ein paar Min. kaltstellen.



4 **Burger-Brötchen** nach Packungsangabe im Ofen aufbacken.

5 Für die Tomatensoße: **Knoblauch** abziehen und fein hacken. 1 TL **Olivenöl** in einem kleinen Topf erwärmen. **Knoblauch** dazugeben und ca. ½ Min. glasig andünsten. **Getrocknete Tomaten** zugeben und ca. 2 Min. mit anbraten. Dann mit den **stückigen Tomaten** ablöschen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis die Soße eine dicklichere Konsistenz erreicht hat. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



6 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen. **Burger-Bratlinge** darin 4–5 Min. auf jeder Seite goldbraun anbraten.

7 **Brötchenhälften** mit **Tomatensoße** bestreichen, dann mit je einem **Bratling** und **Rucola** belegen und zusammenklappen. Gemeinsam mit den **Kartoffel-Wedges** auf Tellern anrichten und genießen!