



Leichter kochen,
besser essen!



KW18
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Köstlicher Zucchini-Burger mit Mandel-Basilikum-Creme, dazu einen grünen Salat

Ab und an muss es einfach ein Burger sein! Besonders, wenn er so lecker und knusprig daherkommt wie dieser Zucchini-Burger mit feiner Mandel-Basilikum-Creme. Dazu gibt es noch einen frischen Salat. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Zucchini



Ciabatta-Brötchen



Rucola



Parmesan



Schmand



Tomate



Semmelbrösel



Basilikum



Gurke



Mandeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Basilikum	10 g	20 g
Schmand 7)	150 g	300 g
Tomate	1	2
Gurke	½ ⊕	1
Bio-Rucola	75 g	150 g

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

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
10) Senf 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

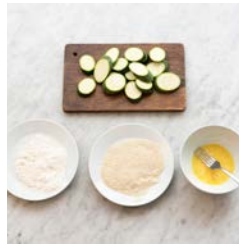
Kalorien: 824 kcal
Kohlenhydrate: 92 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Mehl 1), Ei 3), Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Honig, Senf 10)

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, Backpapier, Backblech, kleine Pfanne, kleine Schüssel, Sieb, große Schüssel



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

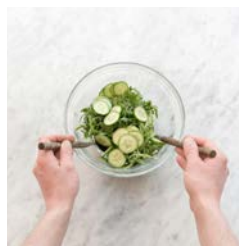
1 **Zucchini** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 3 EL **Mehl** verteilen, im 2. Teller mit einer Gabel ein **Ei** mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen. Für den 3. Teller **Parmesan** fein reiben, dann mit **Semmelbröseln** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Zucchinischeiben** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit der **Brösel-Parmesan-Mischung** panieren.



2 **Panierte Zucchinischeiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln. Zusammen mit den **Ciabatta-Brötchen** für 15 – 18 Min. im Backofen backen. **Brötchen** nach 10 – 12 Min. aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.



3 **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. **Basilikum** trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mandeln**, **Basilikum** und **Schmand** verrühren, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Tomate** und **Gurke** in Scheiben schneiden. **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen. In einer großen Schüssel 1 EL **Essig**, 1 TL **Honig**, 1 TL **Senf** und 2 EL **Olivenöl** zu einem **Dressing** verrühren. **Rucola** und **Gurke** (für jeden Burger zwei Scheiben zur Seite legen) in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.

5 **Ciabatta-Brötchen** halbieren und jede Hälfte mit ein wenig **Schmand-Mischung** bestreichen. Die untere Hälfte mit je 2 Scheiben **Tomate** und **Gurke** belegen, **Zucchinischeiben** darauflegen, **Burger** zusammenklappen und mit dem **Salat** auf Tellern verteilen und genießen!