

# Grillkäse-Burger mit Karotten-Beete-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 923 kcal • Tag 3 kochen

17



veganer Brioche Bun



Grillkäse Zypriotischer Art



frische rote Beete



Karotte



Tomate



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Joghurt



Blütenhonig



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brötchen <b>15)</b>	2	3	4
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
frische rote Beete <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	4	6	8
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 760 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3863 kJ/923 kcal
Fett	6,14 g	46,83 g
– davon ges. Fettsäuren	2,64 g	20,16 g
Kohlenhydrate	11,59 g	88,46 g
– davon Zucker	6,48 g	49,45 g
Eiweiß	4,52 g	34,45 g
Salz	0,702 g	5,357 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



## Für die Gemüesticks

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

**Rote Beete** und **Karotten** schälen und in 1 – 2 cm Sticks schneiden.

**Gemüesticks** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötchen** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Burgerbrötchen aufbacken

**Burgerbrötchen** während der letzten 3 – 5 Min. der Gemüesticks-Backzeit in den Backofen geben und aufbacken, bis sie goldbraun sind.



## In der Zwischenzeit

**Grillkäse** in 2 cm Scheiben schneiden und mit „Hello Patatas“ rundherum würzen.

**Tomate** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Salatblätter** vom **Salat** zupfen.



## Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Grillkäsescheiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten.



## Dips anrühren

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** verrühren.

Für den **Joghurtdip** in einer zweiten kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** glattrühren.



## Burger belegen

**Brötchen** aufschneiden, etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben.

Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Grillkäsescheiben** belegen und die **Burger** zusammenklappen.

Mit **Gemüesticks** und **Joghurtdip** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

