

# 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    |
|---------------------------------------|-------|---------|-------|
| veganer Bröche Bun <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 Gemüsesticks

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

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

**Gemüsesticks** 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 Gemüsesticks-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 **Gemüsesticks** 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>

