

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

Vegetarisch Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 30 [35 | 40] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

# Los geht's

Wasche Salat und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P    | 3P      | 4P    |
|---------------------------------------|-------|---------|-------|
| vegane 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



## Gemügesticks zubereiten

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

**Rote Beete** und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm **Sticks** schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und **Salz\*** darüber geben, vermengen und **Sticks** flach ausbreiten.

Dabei etwas Platz für die **Brötchen** lassen. Im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Burgerbrötchen backen

Erst 10 Min. bevor das **Gemüse** fertig ist, den **Grillkäse** dampfgaren.

Dafür 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

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



## Belag vorbereiten

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

**Tomate** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden.

**Salatblätter** vom Salat zupfen.



## Dip zubereiten

Für den **Senf-Honig-Dip**: in einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Dampfgaren

**Grillkäsescheiben** in den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen].

**Grillkäse** mit **Zwiebelringen** belegen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Burger fertigstellen

**Burgerbrötchen** aufschneiden und etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben.

Mit **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**).

**Grillkäsescheiben** mit **Zwiebelringen** auf die **Tomatenscheiben** geben, dann die **Burger** zusammenklappen.

**Gemügesticks** mit **Joghurtdip** dazu genießen.

Guten Appetit!