

Marshall's Flammenwerfer-Cheeseburger mit Gemüse-Tarrung

Family 30 – 40 Minuten • 988 kcal • Tag 2 kochen

14



Brioche Bun, natur



gemischtes Hackfleisch



Karotte



Junger Gouda, gerieben



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Naturjoghurt



Tomate



Schalotte



AB 28. SEPTEMBER
IM KINO



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Gemüseschäler und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	160 g	240 g	320 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Karotte DE	1	2	2
Junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2

**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. 620 g)
Brennwert	670 kJ/160 kcal	4135 kJ/988 kcal
Fett	8,4 g	51,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	19,4 g
Kohlenhydrate	13,5 g	83,4 g
– davon Zucker	2,8 g	17 g
Eiweiß	5,9 g	36,3 g
Salz	0,57 g	3,51 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) **8)** Eier **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 **FR:** Frankreich



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** mit „Hello Paprika“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Gemüse anbraten

Karotte schälen und grob raspeln.

Schalotte fein würfeln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Geraspelte **Karotte**, gehackte **Schalotte** und eine Prise **Salz*** hinzufügen und ca. 3 Min. anschwitzen. Danach in die große Schüssel aus Schritt 1 geben, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.



3 Für den Belag

Tomate in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Burger braten

Hackfleisch in die große Schüssel zu den **Karotten** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, gründlich vermengen und zu 2 [3 | 4] flachen **Burgerpatties** formen.

Die große Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen. **Patties** darin auf einer Seite ca. 4 Min. braten. **Patties** wenden, mit **Gouda** bestreuen und weitere 4 Min. braten. Kurz beiseitestellen.

Tipp: Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den **Wedges** in den Backofen.



5 Brot aufbacken

Burgerbrötchen aufschneiden und ca. 2 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



6 Anrichten

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** auf beiden Seiten mit einem Klecks **Dip** bestreichen. Die unteren **Brötchenhälften** mit **Patties** und **Tomatenscheiben** belegen, dann die beiden Hälften wieder zusammenklappen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Dip** 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>

