

Miso Beef Burger mit Sesam-Gurken-Salat dazu knusprige Kartoffelspalten

40 – 50 Minuten • 975 kcal • Tag 2 kochen

5



vegane Brioche
Burger Buns



vegane weiße Mispaste



Rinderhackfleisch



Knoblauchzehe



Gurke



Sesamöl



rote Chilischote



Mayonnaise



Ofenkartoffel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Öl*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	25 g	50 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke ES PE IL ZA	1	1	2
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4

**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. 570 g)
Brennwert	716 kJ/171 kcal	4079 kJ/975 kcal
Fett	10,2 g	58,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	16,3 g
Kohlenhydrate	13,9 g	79 g
– davon Zucker	2,3 g	13 g
Eiweiß	5,6 g	31,8 g
Salz	0,47 g	2,69 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: **3)** Sesamsamen **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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

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

MA: Marokko **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **FR:** Frankreich

BE: Belgien



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Brioche Buns toasten

Brioche Buns waagrecht aufschneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Brioche Buns** darin auf der Schnittseite 1 – 2 Min. toasten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und Pfanne auswaschen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Für den Gurkensalat

Knoblauch fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

In einer großen Schüssel die Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke**, ein Viertel des **Knoblauchs** und **Chili** nach Belieben hinzugeben und marinieren lassen.



5 Für die Burger

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, restlichen **Knoblauch**, **Misopaste** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Masse** 2 [3 | 4] ca. 1 cm flache, gleich große **Patties** formen.

In derselben großen Pfanne über mittlerer Temperatur 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Patties** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten, dabei etwas flach drücken.



3 Für die Mayonnaise

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliches **Sesamöl**, **Chili** nach Belieben, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Beide **Brötchenseiten** mit einem Teil der **Mayo** bestreichen. **Patties** darauf anrichten und mit dem **Gurkensalat** toppen. **Brötchenoberseite** aufsetzen. **Kartoffelspalten** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** servieren.

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>

