

# Grillkäse-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Karotten-Sticks

Viel Gemüse Vegetarisch Thermomix kocht • 1033 kcal • Tag 5 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Brioche Bun, natur



Aubergine



Karotte



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker\*, Salz\*, Butter\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Gemüschäler und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Brioche Bun, natur <b>7) 8) 15)</b>	160 g	240 g	320 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	4	6	8
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	70 g	70 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	2 g	4 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. 620 g)
Brennwert	702 kJ/168 kcal	4323 kJ/1033 kcal
Fett	10,7 g	66,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,7 g	29,1 g
Kohlenhydrate	11,4 g	70,1 g
– davon Zucker	5,3 g	32,8 g
Eiweiß	4,8 g	29,8 g
Salz	0,66 g	4,04 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Für das Relish

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

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und in den Mixtopf geben. 10 g [15 g | 20 g] **Butter\***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Grillkäse

**Grillkäse** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden und im Varoma-Behälter verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. **Grillkäse pfeffern\*** und Varoma verschließen.

**Zwiebelrelish** in eine kleine Schüssel umfüllen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Burgerbrötchen** für 5 Min. mit in den Backofen geben und aufbacken.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Für die Karottensticks

**Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Karotten** mit „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.

Nach 10 Min. die **Aubergine** zugeben, siehe Schritt 3.

Währenddessen fortfahren.



## Joghurt & Burgerbuns

**Joghurt** und **Mayonnaise** in eine kleine Schüssel geben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurtdip** bestreichen und mit **Auberginenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen

(**Achtung: heiß!**).



## Aubergine backen

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und **salzen\***.

**Auberginenscheiben** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und für 15 Min. im Backofen mitbacken.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

Heiße **Grillkäsescheiben** auf die **Auberginen** legen, darauf das **Zwiebelrelish** streichen und **Burger** zusammenklappen.

**Burger** auf Teller verteilen. **Karottensticks** und restlichen **Joghurtdip** dazu reichen und 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>

