



# Elfmeter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan 30 – 40 Minuten • 859 kcal • Tag 5 kochen

46



vegane Brioche  
Burger Buns



Knoblauchzehe



Zwiebel



Worcester Sauce



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Karotte



Süßkartoffel



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Ketchup



Veganes GREENFORCE  
Hack

An Guadn! Genieß  
Thomas Müllers  
Favoriten mit

**GREENFORCE**

Nur für kurze Zeit erhältlich



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns <b>15)</b>	160 g	240 g	320 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN   ZA   NL</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 g
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 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. 600 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	3594 kJ/859 kcal
Fett	4,7 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g	120 g
– davon Zucker	5,4 g	32,8 g
Eiweiß	4,2 g	25,4 g
Salz	0,62 g	3,73 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:** 9) Senf 10) Sellerie 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 US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras ZA: Südafrika



## Für die Süßkartoffeln

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

**Süßkartoffel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



## Brioche Buns toasten

**Brioche Buns** waagrecht halbieren und mit etwas **Öl\*** beträufeln.

**Brioche Buns** auf das Backblech geben und 3 – 5 Min. im Ofen goldbraun backen.



## Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Kräuter** grob hacken.

**Knoblauch** grob hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.



## In der Zwischenzeit

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und restliche **Karottenraspeln** darin 2 – 3 Min. anrösten. **Veganes Hack** dazugeben und weitere 3 - 4 Min. anrösten.

**Pfanneninhalte** mit **Ketchup**, **Senf**, **Worcester Sauce**, „Hello Paprika“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Karotten marinieren

In einer großen Schüssel drei Viertel der **Karotten** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** vermengen.



## Anrichten

Die Hälfte der **Hackmischung** auf der Unterseite der **Brioche Buns** verteilen, mit etwas **Karotten-Slaw** toppen und zuklappen.

**Sloppy Joe Burger** auf Teller verteilen. **Süßkartoffeln** daneben anrichten und mit restlicher **Hackmischung**, restlichen **Karottenslaw** und restlichen **Kräutern** toppen.

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>

