

Elfmeter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

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

46



vegane Brioche
Burger Buns



Veganes
GREENFORCE Hack



Knoblauchzehe



Zwiebel



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Karotte



Süßkartoffel



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Ketchup

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 (15)	160 g	240 g	320 g
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Ketchup (10)	50 g	75 g	100 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 US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten
HN: Honduras ZA: Südafrika ES: Spanien



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.



Kleine Vorbereitung

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Kräuter grob hacken.

Knoblauch grob hacken.

Zwiebel fein würfeln.



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.



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.



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.



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>

