

11-Meter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan Thermomix kocht • 859 kcal • Tag 5 kochen

46



-  Veganes GREENFORCE Hack
-  vegane Brioche Burger Buns
-  Süßkartoffel
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Knoblauchzehe
-  Worcester Sauce
-  Ketchup
-  mittelscharfer Senf
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

An Guadn! Genieß Thomas Müllers Favoriten mit

GREENFORCE

Nur für kurze Zeit erhältlich

 **Natürlicher Geschmack**

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 g
vegane Brioche Burger Buns (15)	160 g	240 g	320 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Ketchup (10)	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Karotten-Slaw

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und beiseitestellen.

Karotten, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und ein Viertel von dem **Karotten-Slaw** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



Hackfleischmischung vollenden

Ketchup, **Senf**, **Worcester Sauce**, „Hello Paprika“ und 100 g [150 g | 170 g] **Wasser*** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

Veganes Hack zugeben und **5 Min. [5 Min. | 6 Min.]/100 °C/Reverse/Stufe 0,5** garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



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.



Anrichten

Die Hälfte der **Hackmischung** auf die 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 **Karotten-Slaw** 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>

