

11-Meter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan 30 – 40 Minuten • 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.

*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
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 g
vegane Brioche Burger Buns	160 g	240 g	320 g
15) Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
ZA NL			
Karotte DE IL NL FR	1	2	2
IT ES			
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.



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 **Karottenraspel** 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 die Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 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**, restlichem **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>

