



# MAROKKANISCHER RINDFLEISCH-BURGER

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten

FAMILY  
HIGHLIGHT



- Salatherz (Romana)
- Gewürzmischung „Marokkanischer Rindfleischburger“
- Rinderhackfleisch
- Tomate
- Brioche-Brötchen
- rote Zwiebeln
- Rotweinessig
- Joghurt
- Kartoffeln

## Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Mischen des Hackfleischs und Formen der Pattys helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

Mit **scharfen** Gewürzmischungen sparsam und dosiert umgehen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen



# LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 WEDGES BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötchen** lassen), mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln, nach Geschmack **salzen\*** und **pfeffern\***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig und goldbraun sind.



## 4 PATTYS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** hineingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

**Zwiebelstreifen** mit **Rotweinessig** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 7 – 8 Min. leicht köcheln lassen.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den Wedges in den Backofen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rote Zwiebeln** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Salatblätter** vom Strunk abschneiden.

**Tomate** vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.



## 5 BROT AUFBACKEN

**Burgerbrötchen** ca. 2 – 5 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben. Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufschneiden.



## 3 PATTYS FORMEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** gut mit der **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) vermischen, etwas **salzen\*** und aus dieser Masse 2 [3 | 4] gleich große, flache **Pattys** formen.

★ **TIPP:** Wenn Du es etwas milder magst, nimm einfach weniger Gewürzmischung.



## 6 ANRICHTEN

Unterseite der **Burgerbrötchen** mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys**, **Salatblättern** und **Tomaten** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebeln DE	2	3	4
Salatzerz (Romana) DE	1	1	1
Tomate PL   NL	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Marokkanischer Rindfleischburger“	8 g	12 g	16 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Brioche-Brötchen 1) 2) 5) 8) 10)	2	3	4
Joghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 750 g)
Brennwert	499 kJ/119 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Fett	5,26 g	38,17 g
– davon ges. Fettsäuren	1,91 g	13,85 g
Kohlenhydrate	12,44 g	90,28 g
– davon Zucker	2,23 g	16,20 g
Eiweiß	5,08 g	36,85 g
Salz	0,266 g	1,934 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

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch  
8) Sesamsamen 10) Sojabohnen  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!