



MAROKKANISCHER RINDFLEISCH-BURGER

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung
„Marokkanischer Rindfleischburger“



Rinderhackfleisch



Tomate



Brioche-Brötchen



rote Zwiebeln



Rotweinessig



Joghurt



Kartoffeln

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Heize 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 **Balsamicoessig** 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	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebeln DE	2	3	4
Salatzerz (Romana) ES	1	1	1
Tomate NL	1	1	2
Rinderhackfleisch	250 g	400 g	500 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3.653 kJ/873 kcal
Fett	4,78 g	35,87 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,95 g
Kohlenhydrate	12,11 g	90,91 g
– davon Zucker	2,16 g	16,20 g
Eiweiß	5,82 g	43,68 g
Salz	0,257 g	1,929 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien 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!