



# MAROKKANISCHER RINDFLEISCH-BURGER

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten

## FAMILY HIGHLIGHT



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W16](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W16)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Babyspinat



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 dem Formen der Pattys helfen.  
Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

**30-40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-2** kochen



# LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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 **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.

**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**, **Babyspinat** und **Tomaten** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
rote Zwiebeln NL	2	3	4
Babyspinat	50 g	50 g	50 g
Tomate NL	1	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 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. 800 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	4.102 kJ/981 kcal
Fett	6,18 g	47,94 g
– davon ges. Fettsäuren	2,35 g	18,25 g
Kohlenhydrate	11,32 g	87,87 g
– davon Zucker	2,08 g	16,15 g
Eiweiß	5,91 g	45,84 g
Salz	0,248 g	1,922 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

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at