



MEDITERRANER RINDFLEISCHBURGER

mit Kartoffelspalten und selbst gemachten Antipasti



HELLO ZUCCHINI

Die recht kalorienarme Zucchini enthält die Mineralstoffe Kalzium und Eisen, die wichtig für gesunde Knochen und unsere Blutbildung sind.



Rinderhackfleisch



Brioche-Burgerbrötchen



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Balsamicoessig



Ketchup



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Mayonnaise

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Olivemöl***, etwas **Salz***, **Pfeffer*** und der **Hälfte** der **Gewürzmischung** vermischen. **Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



4 PATTYS BRATEN

Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen, erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze darin erwärmen und **Pattys** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten. **★TIPP:** Wenn Du Deine Pattys lieber gut durchgebraten genießen möchtest, gib diese in den letzten 5 Min. der Kartoffel-Garzeit mit in den Backofen.



2 PATTYS FORMEN

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit etwas **Salz***, **Pfeffer*** und der restlichen **Gewürzmischung** vermischen. Aus dieser Masse 2 [3 | 4] flache **Pattys** formen und kurz kalt stellen.



5 BRÖTCHEN AUFBACKEN

4 **Salatblätter** abzupfen, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. **Antipasti-Gemüse** in die große Schüssel geben. **Burgerbrötchen** aufschneiden. In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Burgerbrötchen** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. toasten.



3 FÜR DIE ANTIPASTI

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne auf hoher Stufe 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch**, **Zuchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamicoessig** ablöschen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in eine große Schüssel geben.



6 ANRICHTEN

Brötchenunterseite mit **Salatblättern**, **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Hartkäse** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen. Geschnittenen **Salat** zu den **Antipasti** geben und kurz vermengen. **Burger** auf Tellern anrichten, zusammen mit restlichen **Antipasti** und **Kartoffelspalten** genießen. Die **Mayonnaise** als **Dip** dazureichen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Rinderhackfleisch	250 g	400 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Zucchini ES	1	1	2
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Salatherz (Romana) ES	1	1	1
Brioche-Burgerbrötchen 1) 2) 5) 8) 10)	2	3	4
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Ketchup	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Olivemöl* für Schritt 1, 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 700 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3.874 kJ/926 kcal
Fett	6,50 g	44,49 g
- davon ges. Fettsäuren	0,98 g	6,68 g
Kohlenhydrate	12,12 g	82,91 g
- davon Zucker	2,55 g	17,41 g
Eiweiß	6,65 g	45,52 g
Salz	0,325 g	2,224 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 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

ES: Spanien

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