



KNACKIGER BURGER

mit Avocado-Haferflocken-Bratling, grünem Salat und Orangendressing



HELLO AVOCADO

Avocados gehen einfach immer! Auch in der süßen Variante schmeckt die grüne Butterfrucht lecker, z. B. als Törtchen. Mehr dazu findest Du auf unserem Blog (blog.hellofresh.de).



Vollkorn-Burgerbrötchen



Avocado



Knoblauchzehe



Haferflocken



Gewürzmischung



Orange



Ketchup



Mayonnaise



Salatherz



Tomate



geriebener Cheddar

35 Minuten

Stufe 3

Veggie

Neuentdeckung

Dieser knackige Avocado-Vollkornburger ist unser kulinarischer Liebling in dieser Woche! Die knusprig gebratenen Bratlinge aus Avocado und Haferflocken lassen Dir das Wasser im Mund zusammenlaufen. Abgeschmeckt wird dieser Burger mit den würzigen Aromen unser Guacamole-Gewürzmischung. Bei uns schwärmen noch immer alle von diesem Leckerbissen. Guten Appetit!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**. Entdecke den **knackigen Burger mit Avocado-Haferflocken-Bratling**.



1 FÜR DIE BRATLINGE

Avocado halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen und in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen und dazupressen. **Haferflocken** und **Gewürzmischung** untermischen. **Masse** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und daraus pro Person 1 **Bratling** formen. **Bratlinge** bis zur Weiterverwendung kaltstellen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Pro **Burger** 1 **Salatblatt** zur Seite legen, den restlichen **Salat** in Streifen schneiden und zum **Dressing** geben. **Tomate** halbieren und Strunk entfernen. Pro **Burger** 1 **Tomatenscheibe** abschneiden, die restliche **Tomate** in 1½ cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** zum **Salat** geben und diesen bis zum Anrichten ziehen lassen.



2 BURGERSOÛSE ZUBEREITEN

Orange halbieren und 1 TL [1 EL] **Orangensaft** in eine kleine Schüssel pressen. **Ketchup** und **Mayonnaise** zugeben und alles zu einer **Burgersoße** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 BRATLINGE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Bratlinge** zugeben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anbraten. Dann **Bratlinge** wenden, **Cheddar** darüberstreuen und nochmals 2 – 3 Min. braten. Anschließend **Bratlinge** aus der Pfanne nehmen. **Burgerbrötchen** halbieren und in der Pfanne ohne Fettzugabe 1 Min. rösten.



3 FÜR DAS SALATDRESSING

In einer großen Schüssel den restlichen **Orangensaft** mit ½ EL [1 EL] **Olivöl**, **Salz** und **Pfeffer** glattrühren.



6 BURGER ZUSAMMENSTELLEN

Brötchenhälften mit **Burgersoße** bestreichen, mit **Salatblatt**, **Tomatenscheiben** und **Avocado-Haferflocken-Bratling** belegen und zusammenklappen. Zusammen mit dem **Salat** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Avocado (Hass) ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Haferflocken 1) 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung „Guacamole“ 15)	4 g	8 g
Orange EG	½ 🍊	1
Ketchup 9)	17 ml	34 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Salatherz	1	2
Tomate ES	1	2
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g
Vollkorn-Burgerbrötchen 1)	2	4

Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
🍊 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	3309 kJ/791 kcal
Fett	9 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	17 g	79 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 9) Sellerie 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, EG: Ägypten

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

📷 🍷 📱 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at