



# 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](http://blog.hellofresh.de)).



Vollkorn-Burgerbrötchen



Avocado



Knoblauchzehe



Haferflocken



Gewürzmischung



Orange



Ketchup



Mayonnaise



Salatherz



Tomate



geriebener Cheddar

20 min.

35 min.

Stufe 3

Thermomix übernimmt alles

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!

**thermomix**

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne** (oder Toaster).  
Entdecke den **knackigen Burger mit einem Avocado-Haferflocken-Bratling**.



## 1 FÜR DIE BRATLINGE

**Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen. **Orange** halbieren. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Avocadofleisch**, **Haferflocken**, **Gewürzmischung**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **6 Sek./Stufe 4** verrühren und in eine kleine Schüssel füllen. Aus der **Masse 2 Bratlinge** formen.



## 2 BRATLINGE DÄMPFEN

**Bratlinge** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. 550 g **Wasser**, 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Varoma kurz absetzen, öffnen, **Cheddar** über die **Bratlinge** streuen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und nochmals **4 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In der Zwischenzeit kannst Du mit den nächsten Schritten fortfahren.



## 3 BURGERSOSSE ZUBEREITEN

Für die **Burgersosse**: In eine kleine Schüssel 1 TL **Orangensaft** pressen. **Ketchup** und **Mayonnaise** zugeben, alles miteinander verrühren; mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 4 SALATDRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel den restlichen **Orangensaft** mit ½ EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** glattrühren.



## 5 ZUM SCHLUSS

**2 Salatblätter** zur Seite legen, den restlichen **Salat** in Streifen schneiden und zum **Dressing** geben. **Tomate** halbieren und Strunk entfernen. **2 Tomatenscheiben** abschneiden, die restliche **Tomate** in 1½ cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** zum **Salat** geben und diesen bis zum Anrichten ziehen lassen. **Burgerbrötchen** halbieren und in der Pfanne ohne Fettzugabe 1 Min. rösten.



## 6 BURGER ZUSAMMENSTELLEN

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

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Avocado (Hass) ES	1
Knoblauchzehe ES	1
Haferflocken 1) 15)	100 g
Gewürzmischung „Guacamole“ 15)	4 g
Orange EG	½ ☉
Ketchup 9)	17 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml
Salatherz	1
Tomate ES	1
geriebener Cheddar 7)	50 g
Vollkorn-Burgerbrötchen 1)	2
Salz*, Pfeffer*, (Oliven-)Öl*	

\* Gut im Haus zu haben.  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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

# GUTEN APPETIT!