



# Mediterraner Rindfleischburger

mit Kartoffelspalten und selbst gemachten Antipasti



## HELLO SPITZPAPRIKA

*Echt spitze! Die Spitzpaprika liefert Dir heute eine große Portion Vitamin C und außerdem knackig-frische Genussmomente!*



Rinderhackfleisch



Brioche-Burgerbrötchen



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Parmesanflakes



Balsamico-Essig



Tomatenketchup



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



Mayonnaise

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

Was lieben wir an Burgern? Sie sind einfach in der Zubereitung, super abwechslungsreich, im Handumdrehen auf dem Tisch und außerdem lassen sie sich ohne Besteck essen! Stell es Dir vor, das Gefühl, herzhaft in einen saftigen, **proteinreichen** Burger zu beißen und die verschiedenen Aromen zu schmecken. Darum heißt es heute: Burgerzeit! Die Kombination mit mediterranen Antipasti und den klassischen Kartoffelecken ist so einfach wie genial. Guten Appetit!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Oliveöl\***, etwas **Salz\***, **Pfeffer\*** und der  **Hälfte**  der **Gewürzmischung** vermischen.

**Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 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] **Pattys** formen und kurz kalt stellen.



## 3 FÜR DIE ANTIPASTI

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Spitzpaprika** quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.

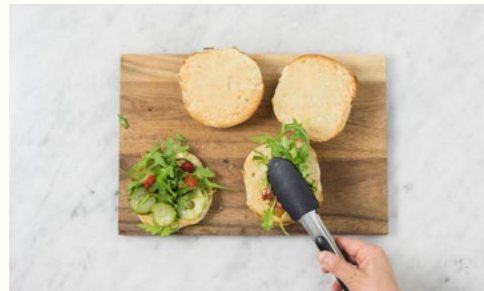
In einer großen Pfanne **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen, **Knoblauch**, **Zucchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamico-Essig** ablöschen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in eine große Schüssel geben.



## 4 PATTYS BRATEN

Die große Pfanne mit **Küchenpapier** auswischen, erneut **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 sie in den letzten 5 Min. der Kartoffel-Garzeit mit in den Backofen.



## 5 BURGER BELEGEN

**Salatblätter** klein schneiden und unter die **Antipasti** heben.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und in der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Brötchenhälften** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. tosten.

**Brötchenunterseite** mit **Salatblättern**, **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Parmesanflakes** bestreuen.

**Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen.



## 6 ANRICHTEN

**Burger** auf Tellern anrichten, zusammen mit restlichen **Antipasti** und **Kartoffelspalten** genießen. **Mayonnaise** als **Dip** dazureichen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
rote Spitzpaprika NL	1	2	2
Balsamico-Essig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Salatherz (Romana)	1	2	2
Brioche-Burgerbrötchen 1) 5) 8) 10) 11)	2	3	4
Parmesanflakes 5)	10 g	20 g	20 g
Tomatenketchup	20 ml	40 ml	40 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Oliveöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	3715 kJ/890 kcal
Fett	6 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	12 g	80 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch 8) Sesam 10) Soja  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

## URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

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

# GUTEN APPETIT!