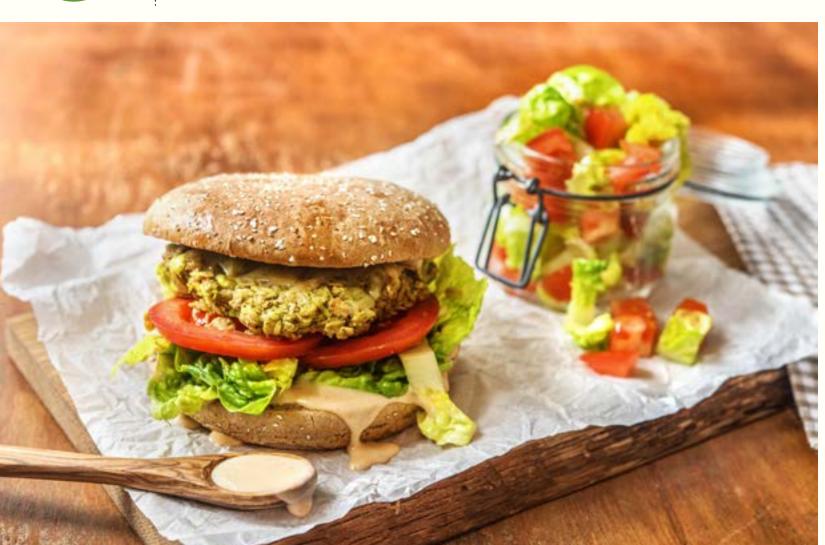


KNACKIGER BURGER

mit Avocado-Haferflocken-Bratling, grünem Salat und Orangendressing

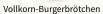




HELLO AVOCADO

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).







Avocado



Knoblauchzehe



Haferflocken



Gewürzmischung



nung Orange



Ketchup



Mayonnaise



Salatherz



Tomat



geriebener Cheddar







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!

GEHT'S

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.



TÜR DIE BRATLINGEAvocado 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.



2 BURGERSOSSE 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.



FÜR DAS SALATDRESSING
In einer großen Schüssel den restlichen
Orangensaft mit ½ EL [1 EL] Olivenöl, Salz
und Pfeffer glattrühren.



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.



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.



BURGER ZUSAMMENSTELLEN
Brötchenhälften mit Burgersoße
bestreichen, mit Salatblatt,
Tomatenscheiben und AvocadoHaferflocken-Bratling belegen und
zusammenklappen. Zusammen mit
dem Salat genießen.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

	2P	4P
Avocado (Hass) <mark>ES</mark>	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Haferflocken 1) 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung "Guacamole" 15)	4 g	8 g
Orange EG	1/2 ①	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:

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

