

Mediterraner Rindfleischburger

mit Kartoffelspalten und selbst gemachten Antipasti

FAMILY HIGHLIGHT



COOL!

W

Mahl Zeit für
einen Rekord



Magst Du Burger auch so gerne wie wir? Sie sind einfach in der Zubereitung, super abwechslungsreich, im Handumdrehen auf dem Tisch und außerdem lassen sie sich ohne Besteck essen! Außerdem kann jeder weglassen, was er nicht im Burger essen mag. Es gibt sogar Wettbewerbe, in denen es darum geht, den höchsten Burger aller Zeiten zu bauen. Derzeit halten die Finnen den Rekord – was glaubst Du, wie hoch ihr Burger ist?

(Die Antwort lautet sagenhafte 488 cm.)



40 Minuten Stufe 2
 Neuentdeckung Tag 1-2 kochen

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| Rinderhackfleisch | Brioche-Burgerbrötchen |
| Zucchini | rote Spitzpaprika |
| Knoblauchzehe | Parmesanflakes |
| Balsamico-Essig | Tomatenketchup |
| Gewürzmischung "HelloMediterraneo" | Kartoffeln (Drillinge) |
| Salatherz (Romana) | Mayonnaise |



MITMACH-TIPP FÜR KIDS
 Stellt alle Zutaten auf den Tisch, so kann sich jeder seinen **Burger** so zusammensetzen, wie es ihm am Besten schmeckt.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Heizt 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 **Olivenöl***, 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**, **Zucchini** 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. **Salatblätter** klein schneiden und unter die **Antipasti** heben.



5 BURGER BELEGEN

Burgerbrötchen aufschneiden und in der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Brötchenhälften** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. toasten. **Brötchenunterseite** mit **Salatblättern**, **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Parmesanflakes** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen und aufsetzen. **Burger** 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 BE PL	1	1 (groß)	2
rote Spitzpaprika NL PL	1	1	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
Olivenöl*	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	3724 kJ/890 kcal
Fett	6 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	12 g	80 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 39 | 5

