

Marokkanischer Rindfleisch-Burger

mit roter Zwiebelmarmelade



HELLO HARISSA

Harissa ist Teil unserer selbst kreierten Gewürzmischung. Es stammt aus Nordafrika und besteht aus etwa 20 Gewürzen und viel Chili. Also Vorsicht beim Dosieren!



Rinderhackfleisch



rote Zwiebel



Balsamico-Essig



Kartoffeln



Gewürzmischung



Pita-Taschen



Salatherz



Joghurt



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch! Die leichte Schärfe des Harissa-Gewürzes sorgt dabei für die typische aromatische Note, die man aus dem bunten Marokko kennt. Und bei einem guten Burger dürfen Wedges nicht fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 kleine Pfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Pita-Taschen lassen), mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln, nach Geschmack etwas **salzen** und **pfeffern**. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig und goldbraun sind.



4 PATTYS BRATEN

In einer kleinen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** hineingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten und anschließend aus der Pfanne nehmen. **Zwiebelstreifen** mit **Balsamico-Essig** und 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen und 7 – 8 Min. leicht köcheln lassen.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den Wedges in den Backofen geben.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Salatblätter** vom Strunk abschneiden.



5 PITA AUFBACKEN

Pita-Taschen ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



3 PATTYS FORMEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** gut mit der **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) vermischen, etwas **salzen** und aus dieser Masse 2 [4] gleich große **Pattys** formen.



6 ANRICHTEN

Nach dem Aufbacken **Pita-Taschen** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys** und **Salatblättern** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
rote Zwiebel	2	4
Salatherz	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Rindfleisch-Burger“ 15)	8 g	16 g
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
Pita-Taschen 1)	2	4
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* 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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	556 kJ/132 kcal	3661 kJ/869 kcal
Fett	6 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	84 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!