



VEGGIE BURGER MIT BOHNENPATTY,

Zwiebel-Kirsch-Chutney und Gorgonzola



SCHWARZE BOHNEN

Die inneren Werte zählen:
Neben Eiweiß und Ballaststoffen bringt
die schwarze Bohne auch Eisen, Zink,
Magnesium und Vitamine wie
z. B. Folsäure mit sich.



Gorgonzola



Ei



schwarze Bohnen



Rucola



Ingwer



Kartoffeln
(Drillinge)



Semmelbrösel



Zwiebel



Burgerbrötchen
(mit Sesam)



Kumin



Sauce
mit Sauerkirschen

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Das Beste an diesem Burger? Absolut die Geschmackskombination aus süß, salzig und cremig! Gleich danach kommen aber die stolzen Gehalte an **Proteinen** und **Ballaststoffen**. Geliefert werden diese vor allem durch die schwarzen Bohnen im Burgerpatty. Achte darauf, das Patty bei mittlerer Hitze für jeweils 5 Min. anzubraten – ansonsten verbrennt es und ist innen nicht gar.

Wasche den **Rucola** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **1 kleiner Topf** (mit **Deckel**), **Küchenpapier**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für die **Brötchen** lassen).

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermischen und im Backofen 25 – 30 Min. backen.



4 PATTIES BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnenpattys** darin je Seite 5 Min. braten.

★ **TIPP:** Hab etwas Geduld, wenn Du den Patty zu früh wendest, kann er zerbröseln!



2 FÜR DAS CHUTNEY

Ingwer schälen und reiben. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** und **Ingwer** zugeben und abgedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.

Dessertsauce zugeben, weitere 5 Min. köcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 BRÖTCHEN ERWÄRMEN

Burgerbrötchen halbieren und für 2 – 3 Min. zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben.



3 BOHNENPATTYS FORMEN

Schwarze Bohnen durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser** abspülen, bis es klar hindurchläuft. **Bohnen** mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine große Schüssel geben.

Semmelbrösel und **Kumin** zugeben, mithilfe einer Gabel zerstampfen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ei zugeben und alles zu einer homogenen Masse kneten. Daraus 2 [3|4] **Pattys** formen und kalt stellen.



6 ANRICHTEN

Brötchen mit **Rucola** und **Bohnenpatty** belegen. Mit **Kirschchutney** toppen.

Nach Geschmack **Gorgonzola** darüberbröseln und zusammen klappen.

Zusammen mit **Kartoffelspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1000 g
Ingwer ^{BR} ^{CN}	20 g	30 g	40 g
Zwiebel ^{DE}	1	1	2
Dessertsauce mit Sauerkirschen	100 ml ☉	150 ml	150 ml
Schwarze Bohnen (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Semmelbrösel ¹⁾	25 g	38 g	50 g
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Ei ²⁾	1	1	2
Burgerbrötchen (mit Sesam) ¹⁾ ⁸⁾	2	3	4
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gorgonzola ⁵⁾	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	4000 kJ/956 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	17 g	126 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	47 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

^{BR}: Brasilien, ^{CN}: China, ^{DE}: Deutschland

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

Guten Appetit!