



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW50  
2016

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Marokkanischer Rindfleisch-Burger mit roter Zwiebelmarmelade und Kartoffel-Wedges

Bei diesem leckeren Rindfleisch-Burger haben wir uns von der marokkanischen Küche inspirieren lassen. Die leichte Schärfe des Harissa-Gewürzes sorgt dabei für die typisch aromatische Note, die man aus Marokko kennt. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



An Tag 1  
kochen

schnell, scharf,  
proteinreich



Rinderhackfleisch



Dinkel-Pita-Taschen



Kartoffel



rote Zwiebel



Baby-Spinat



Balsamico-Essig





Naturjoghurt



Gewürzmischung

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

festkochende Kartoffel [Ursprungsl. DE]	2	4
rote Zwiebel [Ursprungsl. DE]	2	4
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Harissa“ <b>15)</b>	3 g	6 g
Balsamico-Essig <b>1) 3)</b>	12 ml	24 ml
Dinkel-Pita-Taschen <b>1)</b>	2 	4
Baby-Spinat	50 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g 	150 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 500 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3246/777	637/152
Fett (g)	36	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	15	3
Kohlenhydrate (g)	62	12
– davon Zucker (g)	5	1
Ballaststoffe (g)	3	1
Eiweiß (g)	42	3
Salz (g)	1	0

**Allergene: 1)** Gluten **3)** Ei **7)** Lactose  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, große Schüssel, kleine Pfanne



**Vorbereitung: Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.**

**1** Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (Wedges) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 TL [2 TL] **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-braun sind.

**2** In der Zwischenzeit **rote Zwiebeln** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

**4** In einer kleinen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** reingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. **Pattys** rausnehmen. Hitze reduzieren, mit **Balsamico-Essig** und 50 ml [100 ml] Wasser ablöschen und 7 – 8 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

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

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

**6** Nach dem Aufbacken **Pita-Taschen** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit dem **Fleisch** und etwas **Baby-Spinat** belegen und mit ein wenig **Naturjoghurt** abschließen. Zusammen mit **Kartoffel-Wedges** genießen.

