

# Cheeseburger mit verstecktem Gemüse

dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

Family Thermomix kocht • 976 kcal • Tag 2 kochen

14



veganer Brioche Bun



gemischtes Hackfleisch



Karotte



geriebener Junger Gouda



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Joghurt



Tomate



Schalotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Bun <b>15</b> )	2	3	4
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Karotte <b>DE   FR   IT   ES</b>	1	2	2
geriebener Junger Gouda <b>7</b> )	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Joghurt <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	661 kJ/158 kcal	4083 kJ/976 kcal
Fett	8,11 g	50,12 g
– davon ges. Fettsäuren	2,92 g	18,05 g
Kohlenhydrate	13,79 g	85,22 g
– davon Zucker	2,78 g	17,18 g
Eiweiß	6,99 g	43,17 g
Salz	0,646 g	3,992 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7**) Milch (einschließlich Laktose) **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich **IT:** Italien



## Für die Patties

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

**Schalotte** abziehen und halbieren.

**Karotten** schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Karottenstücke** und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Karotten** im Mixtopf abkühlen lassen.

Währenddessen fortfahren.

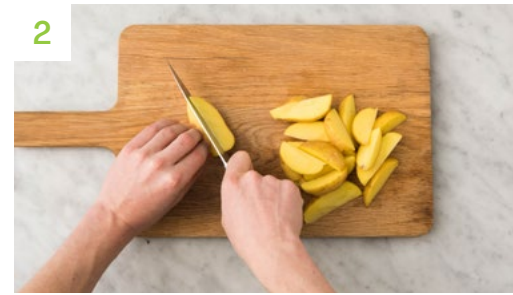


## Patties garen

**Hackfleisch-Gemüse-Masse** in die große Schüssel umfüllen und daraus 2 [3 | 4] **Patties** formen.

**Patties** auf den Varoma-Einlegeboden [und in den Varoma-Behälter] geben, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. Mixtopf spülen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## Kartoffeln backen

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren und in eine große Schüssel geben.

**Paprika-Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, mischen und flach auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Kartoffeln** für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du noch.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Patties vollenden

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und **geriebenen Gouda** auf die **Patties** streuen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und weitere **2 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

**Burgerbrötchen** aufschneiden und ca. 2 Min. vor dem Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



## Kleinigkeiten

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel Joghurt mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Hackfleisch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./☞/Stufe 3** vermischen.

Währenddessen Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.



## Anrichten

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötchen** aufklappen, beide Seiten mit einem Klecks **Dip** bestreichen. Die unteren **Brötchenhälften** mit **Patties** und **Tomatenscheiben** belegen, dann beide Hälften zusammenklappen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

