

# Cheeseburger mit verstecktem Gemüse

dazu Kartoffelspalten und Karottensalat

Family 30 – 40 Minuten • 1029 kcal • Tag 2 kochen

14



Brioche Bun, natur



gemischtes Hackfleisch



Karotte



geriebener Gouda



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt



Tomate



Schalotte



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brioche Bun, natur <b>7</b>   <b>8</b>   <b>15</b>	2	3	4
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>DK</b>	1	2	2
geriebener 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
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Öl*,		Angaben im Text	
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	630 kJ/151 kcal	4305 kJ/1029 kcal
Fett	8,10 g	55,34 g
– davon ges. Fettsäuren	3,06 g	20,92 g
Kohlenhydrate	12,39 g	84,62 g
– davon Zucker	2,66 g	18,16 g
Eiweiß	5,54 g	37,81 g
Salz	0,582 g	3,973 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) **8** Eier **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Die Schüssel benötigst Du noch.



## 2 Gemüse anbraten

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, geraspelte **Karotte**, gehackte **Schalotte** und eine Prise **Salz\*** hinzufügen und ca. 3 Min. anschwitzen. Danach in die große Schüssel aus Schritt 1 geben, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.



## 3 Für den Belag

Blätter vom **Salatherz** abtrennen.

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

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Burger braten

**Hackfleisch** in die große Schüssel zu den **Karotten** geben und alles gründlich vermengen. **Hackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und zu 2 [3 | 4] flachen **Burgerpatties** formen.

Die große Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen, **Patties** hineingeben. **Patties** auf der ersten Seite ca. 4 Min. **braten**. **Patties** wenden, mit dem **Gouda** bestreuen und weitere 4 Min. **braten**. Anschließend kurz beiseitestellen.

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



## 5 Brot aufbacken

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



## 6 Anrichten

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

## Guten Appetit!

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

