

# Grillkäse-Burger mit Karotten-Beete-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 919 kcal • Tag 3 kochen

6



veganer Brioche Bun



Grillkäse Zypriotischer Art



frische rote Beete



Karotte



Tomate



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Joghurt



Blütenhonig



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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

40 [45 | 50] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane(r) Brioche Bun (15)	2	3	4
Grillkäse Zypriotischer Art (7)	200 g	300 g**	400 g
frische rote Beete (DE   ES)	1	2	2
Karotte (DE   NL   DK)	4	6	8
Tomate (NL   ES   MA)	1	1	2
Salatherz (Romana) (DE)	1	1	1
rote Zwiebel (DE   NL   EG)	1	1	2
mittelscharfer Senf (9)	20 ml	40 ml	40 ml
Joghurt (7)	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g

\*\*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. 760 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	3845 kJ/919 kcal
Fett	6,14 g	46,71 g
– davon ges. Fettsäuren	2,65 g	20,14 g
Kohlenhydrate	11,55 g	87,88 g
– davon Zucker	6,48 g	49,32 g
Eiweiß	4,51 g	34,30 g
Salz	0,586 g	4,459 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) (9) Senf (15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** (DE): Deutschland (NL): Niederlande (ES): Spanien (MA): Marokko (DK): Dänemark (EG): Ägypten



## Gemügesticks zubereiten

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

**Rote Beete** und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Olivenöl\*** und **Salz\*** darüber geben, vermengen und Sticks flach ausbreiten. Dabei etwas Platz für die **Brötchen** lassen. Im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Belag vorbereiten

**Grillkäse** in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Tomate** in Scheiben schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden.

**Salatblätter** vom **Salat** zupfen.



## Dampfgaren

**Grillkäsescheiben** in den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen]. **Grillkäse** mit etwas **Pfeffer\*** würzen und mit **Zwiebelringen** belegen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Burgerbrötchen backen

Erst 10 Min. bevor das **Gemüse** fertig ist, den **Grillkäse** dampfgaren. Dafür 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Burgerbrötchen** für 3 – 5 Min. zu den **Gemügesticks** in den Backofen legen und aufbacken. [Brötchen auf ein zweites Backblech legen und im Backofen aufbacken.]



## Dip zubereiten

Für den **Senf-Honig-Dip**: in einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Für den **Joghurtdip**: in einer weiteren kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** glatt rühren.



## Burger fertigstellen

**Burgerbrötchen** aufschneiden und etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Grillkäsescheiben** mit **Zwiebelringen** auf die **Tomatenscheiben** geben, dann die **Burger** zusammenklappen.

**Gemügesticks** mit **Joghurtdip** dazu genießen.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!