



# Mediterraner Rindfleischburger

mit selbstgemachten Antipasti und Kartoffelspalten



## HELLO SPITZPAPRIKA

*Vor zehn Jahren war sie noch völlig unbekannt, mittlerweile hat die Spitzpaprika aufgrund ihrer feinen Würze und Süße hierzulande eine steile Karriere gemacht.*



Rinderhackfleisch



Brioche-Brötchen



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung



Zucchini



Balsamico-Essig



Spitzpaprika



Saisonsalat



Parmesan-Flakes



Tomatenketchup



30 [35] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Was lieben wir an Burgern? Sie sind einfach in der Zubereitung, super abwechslungsreich, im Handumdrehen auf dem Tisch und außerdem lassen sie sich ohne Besteck essen. Daher heißt es heute: Burgerzeit! Die Kombination mit mediterranen Antipasti und den klassischen Kartoffelspalten ist so einfach wie genial! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und ½ der **Gewürzmischung** vermischen. **Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden und mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 BURGERBRÖTCHEN TOASTEN

**Brioche-Brötchen** aufschneiden. In der großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Brötchenhälften** auf der Schnittfläche ca. 1 Min. toasten.



## 2 PATTYS ZUBEREITEN

**Rinderhackfleisch**, **Salz**, **Pfeffer** und restliche **Gewürzmischung** in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 3** vermengen. **Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen und daraus 2 [4] **Pattys** formen. **Pattys** in den Varoma-Einlegeboden geben, Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 5 BURGER FERTIGSTELLEN

Varoma abnehmen. **Brötchenunterseite** mit **Antipasti** und **Patty** belegen und mit **Parmesan-Flakes** bestreuen. **Brötchenoberseite** mit **Tomatenketchup** bestreichen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. **Paprika** quer in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne bei hoher Stufe 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zucchinischeiben** und **Paprikaringe** darin unter Wenden 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Balsamico-Essig** ablöschen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und in eine große Schüssel geben. **Saisonsalatmischung** zugeben und alles gut vermengen.



## 6 ANRICHTEN

**Rindfleischburger** zusammenklappen und mit restlichen **Antipasti** und **Kartoffelspalten** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	2 g	4 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Zucchini PL	1	2
rote Spitzpaprika BE	1	2
Balsamico-Essig 1) 3)	12 ml	24 ml
Brioche-Brötchen 1) 6) 7) 11)	2	4
Saisonsalatmischung	50 g	100 g
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g
Tomatenketchup	20 ml	40 ml

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3422 kJ/817 kcal
Fett	6 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	30 g
Kohlenhydrate	13 g	82 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	2 g	8 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 7) Milch 11) Sesam  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, PL: Polen

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!