



VEGGIE-BURGER

mit Kichererbsen-Pilz-Patty und Balsamicozwiebeln



HELLO KICHERERBSENMEHL

Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.



Champignons



Kichererbsenmehl



Briochebrötchen



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Worcestersoße



Salatherz



Tomate



Mayonnaise



rote Zwiebel



Balsamicocrema



Süßkartoffel



Käse-Mix



Joghurt

25 [30 | 30] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Das Beste an diesem Burger? Absolut die Geschmackskombi aus süßlich-sauer, salzig und cremig! Gleich danach kommen aber die stolzen Gehalte an Proteinen und Ballaststoffen. Geliefert werden diese vor allem durch die Kichererbsen im Burgerpatty. Dazu gibt es leckere Balsamicozwiebeln und Süßkartoffelecken. Da heißt es nur noch: Die außergewöhnlich leckere Geschmackskombi zubereiten und genießen!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln waschen, ungeschält längs halbieren, in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
Süßkartoffelscheiben mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die Oberfläche gebräunt und das Innere der **Süßkartoffeln** weich ist.



4 PATTYS BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen.
Champignonmix als 2 [3 | 4] **Pattys** in die Pfanne geben. **Pattys** etwas platter drücken und mindestens 3 Min. braten. Hier ist Geduld gefragt, wende die **Pattys** nicht zu schnell.
Pattys wenden, mit **Käse** bestreuen und weitere 3 – 5 Min. braten, bis das Innere durchgegart ist. **★ TIPP:** Sobald der **Käse** auf dem **Patty** ist, nicht mehr wenden.



2 BALSAMICOWIEBEL

Zwiebeln halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** in den Mixtopf geben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.
 Danach die **Balsamicocreme** zugeben.
 Anstelle des Messbechers **Gareinsatz** auf den Mixtopfdeckel stellen und weitere **4 Min./95 °C/☞/Stufe 1** kochen lassen.
Balsamicozwiebeln mit **Salz*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 FÜR DEN SALAT

Tomate in dünne Scheiben schneiden.
 In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und **Joghurt** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Burgerbrötchen aufschneiden, zusammengeklappt in den letzten 2 Min. der **Süßkartoffel**-Backzeit mit in den Ofen geben und aufbacken.



3 FÜR DIE VEGGIE PATTIES

Champignons in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Kichererbsenmehl, **Gewürzmischung**, **Worcestersoße** und 50 g [65 g | 80 g] **Wasser*** zufügen und **15 Sek./Stufe 5** mischen.
 Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Burgerbrötchen aufklappen.
 Jede **Brötchenhälfte** mit ein wenig **Joghurtmayonnaise** bestreichen.
 Die **Burger** nach Belieben mit **Salat**, **Tomaten**, **Champignon-Pattys** und **Balsamicozwiebeln** belegen.
 Auf einem großen Teller zusammen mit den **Süßkartoffeln** und dem restlichen **Dip** anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US CO	1	2	2
rote Zwiebel DE	2	3	4
Balsamicocreme 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kichererbsenmehl	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Käse-Mix 5)	50 g	75 g	100 g
Salatherz DE	1	1	1
Tomate PL NL	1	2	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Brüchlebrötchen 1) 2) 5)	2	3	4
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	50 g	65 g	80 g
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. 850 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	4.349 kJ/1.040 kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	18 g	148 g
- davon Zucker	4 g	34 g
Eiweiß	4 g	34 g
Salz	1 g	2 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

- 1) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
 CO: Kolumbien PL: Polen NL: Niederlande



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hlofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at