

Naked Burger! mit Hackpatty, Käse & Zwiebeln

dazu Süßkartoffeltaler, bunter Salat & zitroniger Dip

unter 650 Kalorien Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2685 kJ/642 kcal • Tag 2 kochen

21



gemischtes Hackfleisch



Karotte



rote Zwiebel



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Pflücksalat



Radieschen



Tomate



Gurke



geriebener Hartkäse



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Joghurt



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 2 große Pfannen, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Süßkartoffel US EG	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Tomate DE	1	2	2
Gurke NL ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 7 8)	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Öl*	Angaben im Text nach Geschmack		
Salz*, Pfeffer*			

*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. 690 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2685 kJ/642 kcal
Fett	5,05 g	34,96 g
– davon ges. Fettsäuren	1,92 g	13,31 g
Kohlenhydrate	7,55 g	52,25 g
– davon Zucker	3,10 g	21,48 g
Eiweiß	4,04 g	27,99 g
Salz	0,261 g	1,809 g

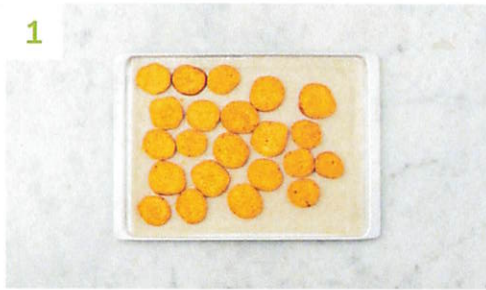
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten

1



Süßkartoffeln backen

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

Süßkartoffel in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden.

Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Öl*** beträufeln und mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Süßkartoffeln im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich sind.

2



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren und die **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Radieschen in Scheiben schneiden.

Gurke und **Radieschen** in eine große Schüssel geben.

Tomate in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

3



Für den Salat

In einer kleinen Schüssel

Buttermilch-Zitronen-Dressing und **Joghurt** verrühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat kleiner zupfen und zu den **Gurken** und **Radieschen** in die große Schüssel geben.

Salat mit der Hälfte des **Joghurt-Dips** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4



Burgerpatties formen

Die Hälfte der **Karotte** zu dem **Salat** in die Schüssel raspeln und untermischen.

Restliche **Karotte** in eine zweite große Schüssel raspeln.

Hackfleisch zu der **Karotte** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermengen.

Mit den Händen 2 [3] 4] ca. 2 cm hohe **Burgerpatties** formen.

5



Patties braten

In einer großen Pfanne **Burgerpatties** ca. 2 – 3 Min. braten.

Wenden, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und abgedeckt weitere 2 – 3 Min. braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und der **Käse** geschmolzen ist. **Patties** aus der Pfanne nehmen.

In dem verbliebenen Bratfett die **Zwiebeln** 3 – 4 Min. braten, bis sie weich und braun sind.

6



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Süßkartoffeltaler** daneben anrichten.

Burgerpatties auf den **Salat** legen, mit **Tomatenscheiben** und gebratenen **Zwiebeln** toppen.

Dip dazu reichen.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

