



Leichter kochen,  
besser essen!



KW21  
2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Rindfleisch-Burger mit selbstgemachtem Pesto und Tomaten-Rucola-Salat

Immer wieder lecker: Burger sind der Hit. Dazu gibt es selbstgemachtes Pesto aus Pinienkernen, Basilikum und Parmesan und einen frischen Tomaten-Rucola-Salat – Italien grüßt Dich und wünscht Dir einen guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Rinderkeulestreifen



Ciabatta-Brötchen



Parmesan



Pinienkerne



Basilikum



Tomaten



Knoblauch



Mozzarella



Rucola

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Knoblauch	1/8	1/4
Pinienkerne 8) 15)	5 g	10 g
Parmesan	20 g	40 g
Basilikum	5 Stängel	10 Stängel
Rinderkeulenstreifen	200 g	400 g
Tomaten	2	4
Mozzarella 7)	1	2
Ciabatta-Brötchen 1)	2	4
Rucola	25 g	50 g

Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte  
12) Schwefeldioxid & Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

**Gut im Haus zu haben** (Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).....

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, (Balsamico-)Essig 12)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, kleine Pfanne, Gemüseribe, Rührgefäß, Pürierstab, große Pfanne, Backpapier, Backblech, große Schüssel

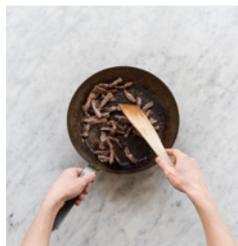
### Nährwerte pro Person

Kalorien: 698 kcal  
Kohlenhydrate: 60 g  
Fett: 27 g, Eiweiß: 54 g  
Ballaststoffe: 4,6 g

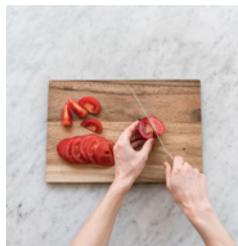


**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

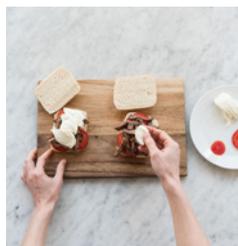
**1** Für das **Pesto**: **Knoblauch** abziehen. In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften, herausnehmen und beiseitestellen. **Parmesan** grob reiben. **Basilikum** trocken schütteln, Blätter abzupfen. In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch**, **Pinienkerne**, **Parmesan**, **Basilikum**, 2 EL **Olivenöl** und 2 EL Wasser mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.



**2** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei großer Hitze erwärmen und **Rinderkeulenstreifen** ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten. Auf einem Teller kurz beiseitestellen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



**3** Eine **Tomate** in Scheiben schneiden, die andere halbieren und jede Hälfte vierteln. **Mozzarella** in Scheiben schneiden. **Ciabatta-Brötchen** halbieren (evtl. **Ciabatta-Hälften** mit etwas **Knoblauch** einreiben). Die unteren **Ciabatta-Hälften** mit **Tomatenscheiben** belegen, **Rinderkeulenstreifen** darauf verteilen, **Mozzarella** darauflegen und zusammen mit den oberen Hälften auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 8 Min. backen, bis der **Mozzarella** schön zerlaufen ist.



**4** In der Zwischenzeit: **Rucola** in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL **Essig**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenachtel** und **Rucola** darin marinieren.

**5** **Ciabatta-Hälften** aus dem Ofen nehmen und mit **Pesto** beträufeln. Nun die oberen Hälften aufsetzen und ein wenig festdrücken. **Burger** evtl. halbieren, auf Tellern verteilen und zusammen mit **Tomaten-Rucola-Salat** genießen!