



RINDFLEISCH-KAROTTEN-BURGER

mit knusprigen Zucchini-Hartkäse-Sticks



HELLO VOLLKORN-BRIOCHE-BRÖTCHEN

Unser herzhaftes Vollkorn-Brioche-Brötchen sorgt in diesem Gericht für die ganz besondere rustikale Note.



Rinderhackfleisch



Vollkorn-Brioche-Brötchen



Zucchini



Hartkäse



Semmelbrösel



Karotte



Eiertomate



Mayonnaise



Ketchup



Salatherz

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Bei diesem Burger waren wir uns alle sofort einig: einzigartig lecker! Das Rinderpatty wird saftig gebraten und mit knusprigen Zucchini-Hartkäse-Sticks serviert. Das Burgerbrötchen wird mit knackigem Salat und fruchtigen Tomaten belegt – fertig ist unser Lieblingsgericht der Woche! Lass Dir dieses **proteinreiche** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **2 tiefe Teller**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **Küchenpapier**. Entdecke den **Rindfleisch-Karotten-Burger**.



1 FÜR DIE ZUCCHINI-STICKS
Enden der **Zucchini** abschneiden, längs achteln und in 5 – 6 cm lange Sticks schneiden. **Hartkäse** fein reiben. In einer kleinen Schüssel geriebenen **Hartkäse** mit **Semmelbröseln** vermischen.



2 ZUCCHINI PANIEREN
2 EL [4 EL] **Mehl** in einen tiefen Teller geben, 50 ml [100 ml] **Milch** in einen zweiten Teller geben. **Zucchini-Sticks** erst im **Mehl** wenden, dann durch die **Milch** ziehen und anschließend in der **Hartkäse-Semmelbrösel-Mischung** wenden. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen.



3 PATTYS VORBEREITEN
Karotte schälen und grob reiben. In einer großen Schüssel mit dem **Rinderhackfleisch** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Daraus 2 [4] gleich große **Pattys** formen. **Eiertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Scheiben schneiden. **Salatblätter** vom Strunk lösen.



4 PATTYS BRATEN
In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** stark erhitzen, **Pattys** darin auf beiden Seiten je 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Patty durchgebraten genießen möchtest, gib es in den letzten 5 Min. der Backzeit zu den Zucchini-Sticks in den Backofen.



5 BURGER ZUSAMMENBAUEN
Brioche-Brötchen aufschneiden. In der großen Pfanne **Brötchenhälften** ohne weitere Fettzugabe ca. 1 Min. auf den Schnittflächen toasten. Anschließend Brötchenoberseite mit **Mayonnaise** und die Unterseite mit **Ketchup** bestreichen. Mit **Salatblättern**, **Patty** und **Tomatenscheiben** belegen. **Brötchenoberseite** aufsetzen.



6 ANRICHTEN
Burger auf Teller verteilen und zusammen mit den **Zucchini-Hartkäse-Sticks** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini IT	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	100 g
Karotte DE	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Eiertomate NL	1	2
Salatherz	½ 🍷	1
Vollkorn-Brioche-Brötchen 1) 6) 7) 11) 15)	2	4
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Ketchup	20 ml	40 ml

Mehl* **1)**, Milch* **7)**, Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	606 kJ/141 kcal	3430 kJ/798 kcal
Fett	8 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	54 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	8 g	46 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 6) Soja 7) Milch 10) Senf 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, IT: Italien, NL: Niederlande

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