

Grillkäse-Burger mit Karotten-Beete-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 923 kcal • Tag 3 kochen

7



-  frische rote Beete
-  rote Zwiebel
-  Briochebrötchen
-  mittelscharfer Senf
-  Karotte
-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Salatherz (Romana)
-  Tomate
-  Joghurt



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

thermomix
 ⚡ 30 [35 | 40] Min. ⌚ 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben
 Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche Salat und Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische rote Beete DE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	40 ml	40 ml
Karotte DE NL DK	4	6	8
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate NL ES MA	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Wasser*, Olivenöl*, Honig*	Angaben im Text		
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. 760 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3861 kJ/923 kcal
Fett	6,32 g	48,07 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	21,19 g
Kohlenhydrate	11,25 g	85,62 g
– davon Zucker	6,41 g	48,78 g
Eiweiß	3,57 g	27,19 g
Salz	0,589 g	4,483 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **MA:** Marokko



Gemügesticks zubereiten

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

Rote Beete und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm dicke **Sticks** schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* und **Salz*** darüber geben, vermengen und Sticks flach ausbreiten. Dabei etwas Platz für die **Brötchen** lassen. Im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Belag vorbereiten

Grillkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



Dampfgaren

Grillkäsescheiben in den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen].

Grillkäsescheiben mit **Pfeffer*** würzen und mit **Zwiebelringen** belegen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Burgerbrötchen backen

Erst 10 Min. bevor das **Gemüse** fertig ist, den **Grillkäse** dampfgaren. Dafür 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Burgerbrötchen** für 3 – 5 Min. zu den **Gemügesticks** in den Backofen legen und aufbacken. [Brötchen auf ein zweites Backblech legen und im Backofen aufbacken.]



Dip zubereiten

Für den **Senf-Honig-Dip**: in einer kleinen Schüssel **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Honig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Naturjoghurt** zu einem **Dip** verrühren.

Für den **Joghurdip**: in einer weiteren kleinen Schüssel restlichen **Naturjoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.



Burger fertigstellen

Burgerbrötchen aufschneiden und etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Grillkäsescheiben** mit **Zwiebelringen** auf die **Tomatenscheiben** geben, dann die **Burger** zusammenklappen.

Gemügesticks mit **Joghurdip** dazu genießen.

Guten Appetit!