



Marokkanischer Rindfleisch-Burger

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten



HELLO ROTE ZWIEBEL

Mit ihrer roten, bis violetten Schale, der milden Schärfe und leichten Süsse ist sie perfekt für Salate, Suppen und Burger geeignet.



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomate



Brioche-Brötli



rote Zwiebeln



Joghurt



vorw. festk. Kartoffeln

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-2 kochen

Neuentdeckung Zeit sparen

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch bunt und würzig! Die leichte Schärfe des Harissa-Gewürzes sorgt dabei für die typische, aromatische Note, die man aus dem bunten Marokko kennt. Und bei einem guten Burger dürfen eine leckere Zwiebelade, frische Tomatenscheiben und Kartoffelwedges auf gar keinen Fall fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **1 kleine Bratpfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Burgerbrötli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und aussen knusprig und goldbraun sind.



4 PATTYS BRATEN

In einer grossen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** hineingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten und anschliessend aus der Bratpfanne nehmen. **Zwiebelstreifen** mit **Balsamicoessig** und 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen und 7 – 8 Min. leicht köcheln lassen. **★ TIPP:** Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den **Wedges** in den Backofen geben.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Salatblätter** vom Strunk abschneiden. **Tomate** vom Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.



5 BROT AUFBACKEN

Burgerbrötli ca. 2 – 5 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



3 PATTYS FORMEN

In einer grossen Schüssel **HelloFresh Beef Gehacktes** gut mit der **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) vermischen, **salzen*** und aus dieser Masse 2 [4] gleich grosse, flache **Pattys** formen.

★ TIPP: Wenn du es etwas nicht so scharf magst, verwende einfach weniger **Gewürzmischung**.



6 ANRICHTEN

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötli** aufschneiden, Unterseite mit einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys** und **Salatblättern** und **Tomaten** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschliessen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
rote Zwiebeln	2 x	80 g	4 x	80 g
Salatherz	1 x	170 g	1 x	170 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung	1 x	8 g	2 x	8 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Brioche-Brötli 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
Wasser* für Schritt 4		50 ml		100 ml
Balsamicoessig		1 EL		2 EL
Ölivenöl* für Schritt 1 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	481 kJ/115 kcal	3.462 kJ/828 kcal
Fett	5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	86 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiss	6 g	41 g
Salz	0 g	2g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 8) Sesamsamen
 10) Sojabohnen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Moroccan beef burgers

with spicy onion sauce and potato wedges



HELLO RED ONION

With its red to violet skin, mild spiciness and slight sweetness, it's perfect for salads, soups and burgers.



Lettuce heart (romaine)



Spice mix



Minced beef



Tomato



Brioche buns



Red onions



Yoghurt



Mainly waxy potatoes

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-2

A new discovery

Save time

We love burgers and keep coming up with new variations. Today our burger is Moroccan, colourful and spicy! The mild hotness of the harissa spice provides the typical aromatic quality that we know from colourful Morocco. And a good burger cannot be without a delicious onion sauce, fresh tomato slices and potato wedges! Enjoy this protein-rich meal!

Wash **vegetables** and **lettuce**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large bowl** and **1 small frying pan**.



1 BAKE WEDGES

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). Cut unpeeled **potatoes** into **wedges**. Spread on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **burger** buns), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper*** according to taste. Bake in the oven on the middle shelf for 15-20 min. until the **wedges** are soft on the inside and crispy and golden brown on the outside.



4 FRY PATTIES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan and add **patties** and strips of **onion**. Fry **patties** for approx. 4 min. on each side, then remove them from the frying pan. Deglaze strips of **onion** with **balsamic vinegar** and 50 ml [100 ml] **water** and simmer gently for 7-8 min.

★ **TIP:** If you like your meat well done, put the **patties** in the oven with the **wedges** for approx. 5 min.



2 PREPARE VEGETABLES

Peel and halve the **red onions** and cut them into narrow strips. Cut the **lettuce leaves** from the stalk. Remove the stalk from the **tomato** and cut it into thin slices.



5 CRISP UP BREAD

Put the **burger buns** in the oven with the **potato wedges** approx. 2-5 min. before the end of the baking time to crisp them up.



3 MAKE PATTIES

In a large bowl, mix the **minced beef** well with the **spice mix** (**warning: spicy!**), add **salt*** and form 2 [4] equally sized flat patties from this mixture.

★ **TIP:** If you don't want it too spicy, just use less of the **spice mix**.



6 ARRANGE

After crisping them up, cut open the **burger buns**, spread a dollop of **onion sauce** on the bottom half, top with **patty** and **lettuce leaves** and **tomatoes** and finish off with a little **yoghurt**. Enjoy together with the **potato wedges**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Red onions	2 x	80 g	4 x	80 g
Lettuce hearts	1 x	170 g	1 x	170 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Spice mix	1 x	8 g	2 x	8 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Brioche buns 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
Water* for step 4		50 ml		100 ml
Balsamic vinegar		1 tbsp.		2 tbsp.
Olive oil* for step 1 und 4		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	481 kJ/115 kcal	3.462 kJ/828 kcal
Fat	5 g	34 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	12 g	86 g
- incl. sugar	2 g	14 g
Protein	6 g	41 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 8) Sesame seeds 10) Soya beans

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Hamburger de boeuf à la marocaine,

avec une confiture d'oignon et des frites



HELLO OIGNON ROUGE

Avec sa peau rouge à violette, il est doux et légèrement sucré, et il convient parfaitement pour les salades, les soupes et les hamburgers.



Salade romaine



Mélange d'épices



Boeuf haché



Tomate



Petits pains briochés



Oignon rouge



Yogourt



ferme Pommes de terre



30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 2 jours

Découverte

Gain de temps

Nous adorons les hamburgers et les réinterprétons sans cesse. Aujourd'hui, il sera marocain, coloré et relevé ! Légèrement piquant, les arômes typiques de la harissa apporteront la touche aromatique typique que nous associons à un Maroc coloré. Sans oublier la confiture d'oignons, les tomates fraîches et les frites ! Régalez-vous avec ce plat riche en protéines.

C'EST PARTI

Laver les légumes et la salade.

Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grand saladier et 1 petite poêle.



1 CUIRE LES FRITES

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper les **pommes de terre** en frites (**wedges**) sans les éplucher. Répartir les frites sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les petits pains), arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, de **sel*** et de **poivre*** selon les goûts. Enfourner la plaque à mi-hauteur 15 à 20 min. jusqu'à ce que les frites soient tendres et dorées.



4 CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y mettre les **boulettes** et les **lamelles d'oignon**. Faire revenir les **boulettes** env. 4 min. sur chaque face, puis les retirer de la poêle. Déglacer les **lamelles d'oignon** avec du **vinaigre balsamique** et 50 ml [100 ml] d'**eau** et laisser mijoter 7 à 8 minutes.

★**ASTUCE:** si vous souhaitez une viande bien cuite, mettez-la env. 5 min. au four avec les frites.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en fines lamelles. Arracher les **feuilles de salade** du trognon. Enlever la partie dure de la **tomate** et la couper en fines tranches.



5 RÉCHAUFFER LE PAIN

Mettre les **petits pains** au four env. 2 à 5 minutes avant la fin de la cuisson des **frites**.



3 FORMER LES BOULETTES

Dans un grand saladier, bien mélanger le **bœuf haché** avec le **mélange d'épices** (**attention: piquant!**), **saler*** et former 2 [4] boulettes plates de taille égale à partir de ce **mélange**.

★**ASTUCE:** si vous ne voulez pas que ce soit trop piquant, mettez moins de mélange d'épices.



6 DRESSER

Une fois réchauffés, couper les **petits pains à hamburger** en deux, badigeonner le dessous d'un peu de **confiture d'oignons**, recouvrir de la **boulette**, de **feuilles de salade** et de **tomate** et terminer avec un peu de **yogourt**. Déguster avec les **frites**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Oignon rouge	2 x	80 g	4 x	80 g
Cœurs de salade	1 x	170 g	1 x	170 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Bœuf haché	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices	1 x	8 g	2 x	8 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Petits pains briochés 1) 2) 5) 8) 10)	2 x	80 g	4 x	80 g
Eau* pour l'étape 4		50 ml		100 ml
Vinaigre balsamique*		1 cs		2 cs
Huile* pour les étapes 1 et 4		1cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	481 kJ/115 kcal	3.462 kJ/828 kcal
Graisse	5 g	34 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	12 g	86 g
- dont sucre	2 g	14 g
Protéines	6 g	41 g
Sel	0 g	2g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait 8) graines de sésame 10) soja

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !