



# Marokkanischer Rindfleisch-Burger

mit roter Zwiebelmarmelade



## HELLO HARISSA

*Harissa ist Teil unserer selbst kreierten Gewürzmischung. Es stammt aus Nordafrika und besteht aus etwa 20 Gewürzen und viel Chili. Also Vorsicht beim Dosieren!*



Rinderhackfleisch



rote Zwiebel



Balsamico-Essig



Kartoffeln



Gewürzmischung



Pita-Taschen



Salatherz



Joghurt

25 [35] min.

45 [55] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Wir lieben Burger und interpretieren diese immer wieder neu. Heute wird es marokkanisch! 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 Wedges nicht fehlen! Guten Appetit bei diesem **proteinreichen** Gericht.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **Backpapier**, **1 Backblech**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 ZWIEBELMARMELADE

**Rote Zwiebeln** abziehen, halbieren, in feine Ringe schneiden und in den Mixtopf geben. 5 g [10 g] **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min. [12 min.]/95 °C/☞/Stufe 1** köcheln lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



## 2 WEDGES ZUBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Pita-Taschen lassen), mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln, nach Geschmack etwas **salzen** und **pfeffern**. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig und goldbraun sind.



## 3 PATTYS VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** und **Gewürzmischung** (**Achtung: scharf!**) vermengen, etwas **salzen** und aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 2 [4] **Pattys** formen.



## 4 PATTYS GAREN

**Zwiebelmarmelade** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Pattys** auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 PITA-TASCHEN BACKEN

**Pita-Taschen** ca. 5 Min. vor Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben. Blätter vom **Salatherz** abzupfen.



## 6 ANRICHTEN

Varoma absetzen. Nach dem Aufbacken Pita-Taschen aufschneiden, die Unterseiten mit je einem Klecks **Zwiebelmarmelade** bestreichen, mit **Pattys** und **Salatblättern** belegen und mit ein wenig **Naturjoghurt** abschließen. **Burger** auf Teller anrichten und zusammen mit **Kartoffelwedges** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
rote Zwiebel	2	4
Salatherz	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Rindfleisch-Burger“ 15)	8 g	16 g
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
Pita-Taschen 1)	2 ☞	4
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	556 kJ/132 kcal	3661 kJ/869 kcal
Fett	6 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	84 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	7 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

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

# Guten Appetit!