



# RINDFLEISCH-BURGER MIT PESTO,

dazu Tomaten-Rucola-Salat



## HELLO BASILIKUM!

*Im alten Ägypten gab man den Toten zum Schutz vor bösen Geistern Kränze aus Basilikum mit ins Grab.*



Rindsgeschnetzeltes



Ciabatta



Parmesan



Pinienkerne



Basilikum



Tomate



Knoblauchzehe



Mozzarella



Rucola

35 Minuten

Stufe 2

Explore

Tag 1-5 kochen

Immer wieder lecker: Burger sind der Hit! Dazu gibt es selbst gemachtes Pesto aus Pinienkernen, Basilikum und Parmesan und dazu einen frischen Tomaten-Rucola-Salat. Italien lässt Dich grüssen und wünscht Dir "Buon appetito!"

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du ein **hohes Rührgefäss**, eine **Gemüseraffel**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 grosse Bratpfanne**, einen **Stabmixer**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 grosse Schüssel**.



## 1 PESTO ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen. In einer kleinen Bratpfanne **Pinienkerne** bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften, herausnehmen und beiseitestellen. **Parmesan** grob raffeln. Blätter vom **Basilikum** abzupfen. In einem hohen Rührgefäss **Knoblauch**, **Pinienkerne**, **Parmesan**, **Basilikumblätter**, **Olivenöl\*** und **Wasser\*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 CIABATTA BACKEN

**Ciabatta** halbieren, aufschneiden und mit **Tomatenscheiben**, **Rindsgeschnetzeltem** und **Mozzarellascheiben** belegen. Zusammen mit den **Ciabattaoberseiten** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 8 Min. überbacken, bis der **Mozzarella** schön zerlaufen ist.



## 2 RINDSFLEISCH ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** bei starker Hitze erwärmen und **Rindsgeschnetzeltes** darin ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen, auf einem Teller kurz beiseitestellen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

**Rucola** in mundgerechte Stücke schneiden. In einer grossen Schüssel **Essig\***, **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren. **Tomatenspalten** und **Rucola** darin marinieren.



## 3 TOMATEN SCHNEIDEN

**1 [2] Tomate** in Scheiben schneiden. Den Rest in Spalten schneiden. **Mozzarella** in Scheiben schneiden.



## 6 ANRICHTEN

Überbackene **Ciabattahälften** aus dem Backofen nehmen und mit ein wenig **Pesto** beträufeln. Zusammenklappen und ein wenig festdrücken. **Rindfleisch-Burger** auf Teller verteilen und zusammen mit **Tomaten-Rucola-Salat** geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rindsgeschnetzeltes	1 x	200 g	1 x	400 g
Ciabatta 1) 15)	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomate	2 x	80 g	4 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	50 g
Olivenöl*	je 2 EL		je 4 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
Wasser*	2 EL		4 EL	
Essig*	1 EL		2 EL	
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	100 g	PORTION
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	16 g	96 g
- davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiss	7 g	43 g
Ballaststoffe	>1 g	4 g
Salz	>1 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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





# BEEF BURGERS WITH PESTO,

served with tomato and rocket salad



## HELLO BASIL!

*In Ancient Egypt, wreaths made of basil were laid in the graves of the dead to protect them against evil spirits.*



Strips of beef



Ciabatta



Parmesan



Pine nuts



Basil



Tomato



Garlic cloves



Mozzarella



Rocket

35 minutes

Level 2

Explore

Cook on days 1-5

Always delicious: burgers are a big hit! Today we're having them with home-made pesto made from pine nuts, basil and parmesan, and a fresh tomato and rocket salad. Italy sends her greetings and wishes you "buon appetito!"

Wash the vegetables and herbs. Pat the meat dry with kitchen roll. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a tall mixing bowl, a vegetable grater, **1** small frying pan, **1** large frying pan, a hand blender, baking paper, a baking tray and **1** large bowl.



### 1 PREPARE PESTO

Peel the **garlic**. Roast **pine nuts** in a small frying pan on medium heat until they release their aroma, then take them out and put them aside. Roughly grate **parmesan**. Pluck the leaves from the **basil**. In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix **garlic, pine nuts, parmesan, basil** leaves, **olive oil\*** and **water\*** to a fine **pesto**. Season with **salt\*** and **pepper\***.



### 2 SAUTÉ BEEF

Heat **oil\*** in a large frying pan on high heat and sauté the **strips of beef** in it for approx. 3 min. on all sides. Remove from the frying pan, put aside on a plate for a moment and season with **salt\*** and **pepper\***.



### 3 CHOP TOMATOES

Cut 1 [2] **tomato** into slices. Cut the rest into wedges. Cut the **mozzarella** into slices.



### 4 BAKE CIABATTA

Cut open **ciabatta**, halve it, and top with tomato slices, strips of beef and **mozzarella** slices. Bake together with the top sides of the **ciabatta** halves on the middle shelf of the oven for approx. 8 min. until the **mozzarella** has melted.



### 5 PREPARE SALAD

Cut the **rocket** into bite-sized pieces. Mix **vinegar\***, **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\*** in a large bowl to make a dressing. Marinate **tomato** wedges and **rocket** in this.



### 6 ARRANGE

Take the baked **ciabatta** halves from the oven and sprinkle them with a little **pesto**. Close and press together a little. Apportion the **beef burgers** onto plates and enjoy together with the **tomato** and **rocket salad**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Strips of beef	1 x	200 g	1 x	400 g
Ciabatta 1) 15)	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato	2 x	80 g	4 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	50 g
Olive oil*	2 tbsp. each		4 tbsp. each	
Oil*	1 tbsp		2 tbsp	
Water*	2 tbsp		4 tbsp	
Vinegar*	1 tbsp		2 tbsp	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.

🕒 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	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Fat	3 g	19 g
- incl. saturated fats	1 g	9 g
Carbohydrate	16 g	96 g
- incl. sugar	1 g	6 g
Protein	7 g	43 g
Dietary fibre	>1 g	4 g
Salt	>1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

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!





# BURGER DE BŒUF AU PESTO

accompagné d'une salade de roquette et de tomates



## HELLO BASILIQUE !

*Dans l'Égypte antique, on plaçait dans les tombes des couronnes de basilic pour protéger les morts des mauvais esprits.*



Émincé de bœuf



Ciabatta



Parmesan



Pignons de pin



Basilic



Tomate



Gousse d'ail



Mozzarella



Roquette

35 minutes

Exploration

Niveau 2

À utiliser dans les  
1 à 5 jours

Ils sont toujours aussi appréciés : les burgers ont la cote ! Ils sont accompagnés de pesto fait maison aux pignons de pin, basilic et parmesan et de salade fraîche de tomates et de roquette. L'Italie vous salue et vous souhaite « Buon appetito! »

Laver les légumes et les fines herbes. Sécher la viande avec du papier essuie-tout. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut un récipient profond, une râpe à légumes, 1 petite poêle, 1 grande poêle, un mixeur, du papier de cuisson, une plaque de four et 1 grand saladier.



## 1 PRÉPARER LE PESTO

Peler l'**ail**. Faire griller dans une petite poêle les **pignons de pin** à feu moyen jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs arômes, retirer du feu puis réserver. Râper grossièrement le **parmesan**. Arracher les feuilles de **basilic**. Dans un récipient profond, mixer l'**ail**, les **pignons de pin**, le **parmesan**, les feuilles de **basilic**, de l'**huile d'olive\*** et de l'**eau\*** avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto** homogène. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 2 FAIRE REVENIR LA VIANDE DE BŒUF

Dans une grande poêle, chauffer l'**huile\*** à feu vif, y faire griller les **émincés de bœuf** sur toutes les faces env. 3 min. Les sortir de la poêle, les réserver brièvement sur une assiette, **saler\*** et **poivrer\***.



## 3 COUPER LES TOMATES

Couper 1 [2] **tomate** en tranches. Couper le reste en morceaux. Couper la **mozzarella** en tranches.



## 4 CUIRE LA CIABATTA

Couper la **ciabatta** en deux, ouvrir et la garnir de tranches de **tomate**, d'**émincé de bœuf** et de tranches de **mozzarella**. Enfourner à mi-hauteur avec la partie supérieure de la **ciabatta** durant env. 8 min. jusqu'à ce que la **mozzarella** fonde.



## 5 PRÉPARER LA SALADE

Trancher la **roquette** en morceaux. Dans un grand saladier, mélanger l'**huile d'olive\***, le **vinaigre\***, le **sel\*** et le **poivre** afin d'obtenir la **sauce**. Y faire mariner les morceaux de **tomate** et la **roquette**.



## 6 DRESSER

Retirer du four les moitiés de **ciabatta** et les arroser avec un peu de **pesto**. Plier et appuyer légèrement. Placer les **burgers** sur les assiettes et déguster avec la **salade de tomates** et de **roquette**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Émincé de bœuf	1 x	200 g	1 x	400 g
Ciabatta 1) 15)	1 x	250 g	2 x	250 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomate	2 x	80 g	4 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	50 g
Huile d'olive*	2 cs chaque		4 cs chaque	
Huile*	1 cs		2 cs	
Eau*	2 cs		4 cs	
Vinaigre*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 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	515 kJ/123 kcal	3093kJ/738 kcal
Graisse	3 g	19 g
- dont acides gras saturés	1 g	9 g
Glucides	16 g	96 g
- dont sucre	1 g	6 g
Protéines	7 g	43 g
Fibres	>1 g	4 g
Sel	>1 g	3 g

### ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

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



#HelloFreshCH

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