

Cheeseburger mit verstecktem Gemüse dazu Kartoffelspalten und Rüeblisalat

Family 30 – 40 Minuten • 1038 kcal • Tag 2 kochen

14



Brioche Bun



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Rüeblisalat



Reibkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Joghurt



Tomaten



Eschalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Brioche Bun 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Joghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g

**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. 630 g)
Brennwert	694 kJ/ 166 kcal	4343 kJ/ 1038 kcal
Fett	8.28 g	51.79 g
- davon ges. Fettsäuren	2.18 g	13.65 g
Kohlenhydrate	13.46 g	84.17 g
- davon Zucker	2.63 g	16.44 g
Eiweiss	7.95 g	49.70 g
Salz	0.414 g	2.591 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) **15)** Weizen

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



1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln ungeschält je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einer grossen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung** vermengen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen.



2 Gemüse anbraten

Rüebli schälen und grob raffeln.

Eschalotte fein würfeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Geraffelte **Rüebli**, gehackte **Eschalotte** und eine Prise **Salz*** hinzufügen und ca. 3 Min. anschwitzen.

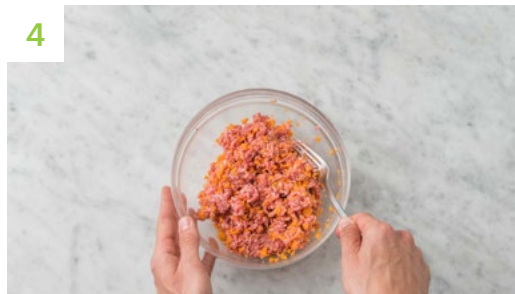
Danach in die grosse Schüssel aus Schritt 1 geben, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.



3 Für den Belag

Tomate in ca. 0.5 cm Scheiben schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Burger braten

Hackfleisch in die grosse Schüssel zu den **Rüebli** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, gründlich vermengen und zu 2 [4] flachen **Burgerpatties** formen.

Die grosse Bratpfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen.

Patties darin auf einer Seite ca. 4 Min. braten.

Patties wenden, mit **Reibkäse** bestreuen und weitere 4 Min. braten.

Kurz beiseitestellen.

Tipp: Wenn Du Dein Fleisch gut durchgebraten magst, gib es ca. 5 Min. zu den **Wedges** in den Backofen.



5 Brötli aufbacken

Burgerbrötli aufschneiden und ca. 2 Min. vor dem Ende der Backzeit zum Aufbacken zu den **Kartoffelwedges** in den Backofen geben.



6 Anrichten

Nach dem Aufbacken **Burgerbrötli** aufklappen, beide Seiten mit einem Klecks **Dip** bestreichen.

Die unteren **Brötlihälften** mit **Patties** und **Tomatenscheiben** belegen, dann die beiden Hälften wieder zusammenklappen.

Zusammen mit **Kartoffelwedges** und restlichem **Dip** geniessen.

En Guete!

Cheeseburger with hidden vegetables

served with potato wedges and carrot salad

Family 30-40 minutes • 1038 kcal • Cook on day 2

14



Brioche bun



HelloFresh mixed
minced meat



Carrots



Grated cheese



Mainly waxy potatoes



“Hello Paprika” spice mix



Yoghurt



Tomatoes



Shallots



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brioche bun 15	1 x	160 g	1 x	320 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese 7	1 x	50 g	1 x	100 g
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g

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

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	694 kJ/ 166 kcal	4343 kJ/ 1038 kcal
Fat	8.28 g	51.79 g
- of which saturated fats	2.18 g	13.65 g
Carbohydrate	13.46 g	84.17 g
- of which sugar	2.63 g	16.44 g
Protein	7.95 g	49.70 g
Salt	0.414 g	2.591 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7 Milk (including lactose) **15** Wheat

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



Bake the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the unpeeled potatoes into quarters or halves depending on size.

Mix the potatoes in a large bowl with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and the spice mix.

Spread on a baking tray lined with baking paper and bake for 25-30 min. until golden brown.



Sauté the vegetables

Peel and coarsely grate the carrots.

Finely dice the shallots.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add grated carrots, chopped shallots and a pinch of salt* and sweat for approx. 3 min.

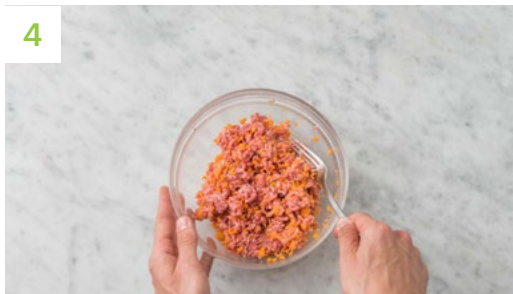
Then transfer to the large bowl from step 1, set aside, and leave to cool a little.



For the topping

Cut the tomato into about 0.5 cm slices.

In a small bowl, season the yoghurt with salt* and pepper*.



Fry burgers

Add the minced meat to the carrots in the large bowl, season with salt* and pepper*, mix thoroughly and shape into 2 [4] flat burger patties.

Reheat the large frying pan from step 2.

Fry the patties in it for about 4 min. on one side.

Turn the patties over, sprinkle with grated cheese, and fry for 4 more minutes.

Set aside briefly.

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



Toast the buns

Cut the burger buns open and put them in the oven with the potato wedges for about 2 minutes before the end of the baking time to crisp them up.



Serve

When crisped up, open burger buns and brush both sides with a dollop of dip.

Top the bottom halves of the buns with the patties and tomato slices, then bring the two halves together again.

Enjoy with the potato wedges and the rest of the dip.

Bon appetit!

Cheeseburger aux légumes cachés

avec des frites maison au four et une salade de carottes

Famille 30 – 40 minutes • 1.038 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Petits pains briochés



Mélange de viande hachée HelloFresh



Carottes



Fromage râpé



Pommes de terre à chair ferme



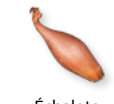
Mélange d'épices « Hello Paprika »



Yogourt



Tomates



Échalote



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés 15	1 x 160 g	1 x 320 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g

**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 630 g)
Valeur calorique	694 kJ/ 166 kcal	4343 kJ/ 1038 kcal
Lipides	8,28 g	51,79 g
- dont acides gras saturés	2,18 g	13,65 g
Glucides	13,46 g	84,17 g
- dont sucre	2,63 g	16,44 g
Protéines	7,95 g	49,70 g
Sel	0,414 g	2,591 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **15**) blé

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



1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en quartiers ou en moitiés selon la taille en laissant la peau.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec 1 cs [2 cs] d'huile* et le mélange d'épices.

Répartir le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire dorer au four 25 à 30 min.



2 Faire revenir les légumes

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper l'échalote en petits dés.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les carottes râpées, l'échalote hachée et une pincée de sel* et faire suer pendant env. 3 min.

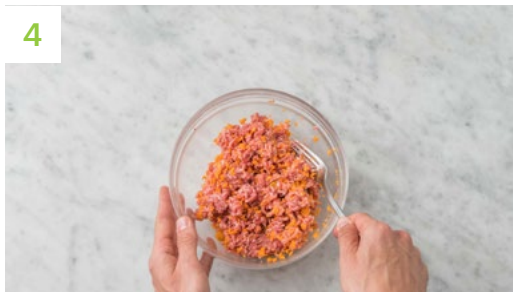
Verser ensuite dans le saladier de l'étape 1, réserver et laisser refroidir un peu.



3 Pour la garniture

Couper la tomate en tranches d'env. 0.5 cm.

Mélanger dans un bol le yogourt avec du sel* et du poivre*.



4 Faire cuire les hamburgers

Ajouter la viande hachée aux carottes dans le saladier, assaisonner de sel* et de poivre*, puis mélanger soigneusement et former 2 [4] steaks.

Chauffer à nouveau la grande poêle de l'étape 2.

Y faire cuire les steaks d'un côté pendant environ 4 min.

Retourner les steaks hachés, les recouvrir de fromage et les faire cuire encore 4 min.

Réserver brièvement.

Astuce : si vous souhaitez une viande bien cuite, ajouter-la env. 5 min. au four à côté des pommes de terre.



5 Cuire les petits pains

Couper les petits pains en deux et les mettre au four env. 2 min. avant la fin de la cuisson des frites.



6 Dresser

Après la cuisson, ouvrir les petits pains et les recouvrir les deux côtés d'un peu de dip.

Déposer les steaks hachés, les tranches de tomates sur la moitié inférieure des petits pains, puis les fermer.

Déguster avec les frites et le reste de dip.

Bon appétit !