

# Cheeseburger mit verstecktem Gemüse dazu Kartoffelspalten und Rüeblisalat

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

34



Brioche Bun



gemischtes Hackfleisch



Rüeblisalat



Reibkäse



vorw. festk. Kartoffeln



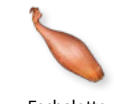
Gewürzmischung  
"Hello Paprika"



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 <b>15)</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
gemischtes Hackfleisch	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibkäse <b>7)</b>	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 <b>7)</b>	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.

Die Schüssel benötigst Du noch.



## 2 Gemüse anbraten

**Rüebli** schälen und grob raspeln.

**Eschalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

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

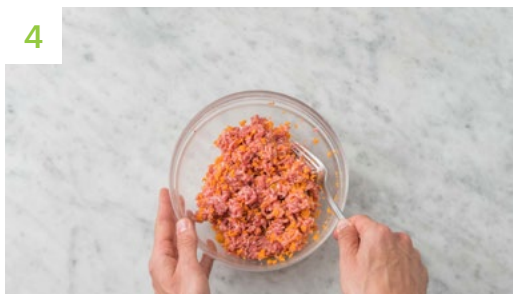


## 3 Für den Belag

Blätter vom **Salatherz** abtrennen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

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



## 4 Burger braten

**Hackfleisch** in die grosse Schüssel zu der **Rüebli** geben und alles gründlich vermengen. **Hackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und zu 2 [4] flachen **Burgerpatties** formen. Die grosse Bratpfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen, **Patties** hineingeben. **Patties** auf der ersten Seite ca. 4 Min. braten. **Patties** wenden, mit dem Gouda bestreuen und weitere 4 Min. braten. Anschliessend 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**, **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen, dann die beiden Hälften wieder zusammenklappen.

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Cheeseburger with hidden vegetables

served with potato wedges and carrot salad

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

34



Brioche bun



Mixed minced meat



Carrot



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 <b>15</b> )	1 x	160 g	1 x	320 g
Mixed minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese <b>7</b> )	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 <b>7</b> )	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
- incl. saturated fats	2.18 g	13.65 g
Carbohydrate	13.46 g	84.17 g
- incl. 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!)



## 1 Roast 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.

You will need the bowl again.



## 2 Sauté the vegetables

Peel and coarsely grate the carrots.

Halve, peel and finely chop the shallot.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan, add grated carrots, chopped shallots and a pinch of salt\* and sauté for approx. 3 min.

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

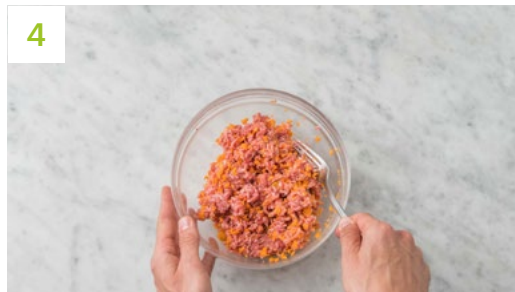


## 3 For the topping

Pick the leaves from the lettuce heart.

Remove stalk from tomato and cut tomato into slices approx. 0.5 cm thick.

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



## 4 Fry burgers

Add minced meat to the carrots in the large bowl and mix everything well. Season minced meat with salt\* and pepper\* and make into 2 [4] flat burger patties. Reheat the large frying pan from step 2 and add patties. Fry the patties on one side for about 4 min. Turn patties over, sprinkle them with Gouda, and fry for another 4 min. Then set aside briefly.

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



## 5 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.



## 6 Serve

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

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

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

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# 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

34



Petits pains briochés



Mélange de viande hachée



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.

## Ingrédients de base de 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 <b>15</b>	1 x 160 g	1 x 320 g
Viande hachée mélangée	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé <b>7</b>	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 <b>7</b>	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.

Garder le saladier qui servira à nouveau plus tard.



## 2 Faire revenir les légumes

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper l'échalote en deux, peler, puis hacher finement.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*, ajouter les carottes râpées, l'échalote hachée et une pincée de sel\*, puis faire suer env. 3 min.

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

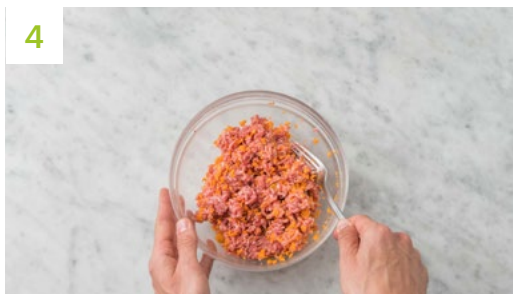


## 3 Pour la garniture

Arracher les feuilles de la laitue.

Retirer la partie dure des tomates et couper les tomates 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 et bien mélanger le tout. Assaisonner la viande hachée de sel\* et de poivre\* et former 2 [4] steaks hachés plats.

Chauffer à nouveau la grande poêle de l'étape 2 et y mettre les steaks hachés. Laisser les steaks hachés cuire sur un côté environ 4 min. Retourner les steaks, les recouvrir de gouda et les faire cuire encore 4 min. Les réserver ensuite 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 feuilles de laitue et 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 !

Vous aimez HelloFresh ?  
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

