



MAROKKANISCHER RINDFLEISCH-BURGER

mit würziger Zwiebelade und Kartoffelspalten

FAMILY HIGHLIGHT



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung
„Marokkanischer
Rindfleischburger“



Hello FreshBeef
Gehacktes



Tomate



Brioche-Brötli



rote Zwiebeln



Naturjoghurt



Kartoffeln

Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Mischen des Hackfleischs und Formen der Patties helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

Mit **scharfen** Gewürzmischungen sparsam und dosiert umgehen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein Zuviel schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig, denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 WEDGES BACKEN

Heizt 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] **Öl*** 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 Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pattys** und **Zwiebelstreifen** hineingeben. **Pattys** auf jeder Seite ca. 4 Min. braten und anschliessend aus der Pfanne 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.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

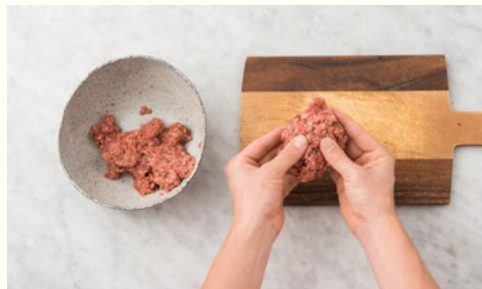
Salatblätter vom Strunk abschneiden.

Tomate vom Strunk befreien 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. Nach dem Aufbacken **Burgerbrötli** aufschneiden.



3 PATTYS FORMEN

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

★ **TIPP:** Wenn Du es etwas milder magst, nimm einfach weniger Gewürzmischung.



6 ANRICHTEN

Unterseite der **Burgerbrötli** mit einem Klecks **Zwiebelkonfi** bestreichen, mit **Pattys**, **Salatblättern** und **Tomaten** belegen und mit ein wenig **Joghurt** abschliessen. Zusammen mit **Kartoffelwedges** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
rote Zwiebeln	2 x	80 g	4 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	1 x	170 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung „Marokkanischer Rindfleischburger“	1 x	8 g	2 x	8 g
Brioche-Brötli 1) 2) 5) 8) 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Naturjoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 4		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 1 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Wasser* für Schritt 4		50 ml		100 ml
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	499 kJ/119 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Fett	5 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	12 g	90 g
– davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiss	5 g	37 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

- 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
- 8) Sesamsamen 10) Sojabohnen
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



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

C'EST PARTI

Laver les **légumes**.

Pour réaliser cette recette, vous aurez besoin **d'une plaque de four** avec **du papier de cuisson**, **d'un grand saladier** et **une grande poêle**.



1 CUIRE LES FRITES

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

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



4 CUIRE LES BOULETTES

Dans une grande poêle, chauffer **1 cs [2 cs] d'huile***, cuire dedans les **steaks** et les **lamelles d'oignon**. Faire revenir les **steaks** 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 min.

★ASTUCE: Si vous aimez la viande bien cuite, incorporez-la aux wedges 5 min avant la fin de leur cuisson.



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

Enfourner les **pains** env. 2 à 5 min avant la fin du temps de cuisson des **potatoes**.



3 FORMER LES STEAKS

Dans un grand saladier, bien mélanger la **viande hachée de bœuf HelloFresh** avec le **mélange d'épices** (attention : piquant !), **saler*** un peu et former 2 [**4**] **steaks** de taille similaire à partir de cette **masse**.

★ASTUCE: Si vous préférez manger doux, diminuez la dose d'épices.



6 DRESSER

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

Bon appétit !

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	500 g	1 x	1000 g
Oignon rouge	2 x	80 g	4 x	80 g
Laitue romaine	1 x	170 g	1 x	170 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices « Burger de bœuf à la marocaine »	1 x	8 g	2 x	8 g
Petits pains briochés 1) 2) 5) 8) 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Vinaigre balsamique* 1) 11) pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Huile d'olive* pour l'étapes 1 et 4		1 cs chaque		2 cs chaque
Eau* pour l'étape 4		50 ml		100 ml
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	499 kJ/119 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Graisse	5 g	38 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Glucides	12 g	90 g
- dont sucre	2 g	16 g
Protéines	5 g	37 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait
8) graines de sésame 10) soja
11) dioxyde de soufre et sulfites

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

#HelloFreshCH

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