PLT-Burger

mit Tomaten-Zwiebel-Marmelade, dazu Süsskartoffel-Pommes

HELLO TOMATE!

Die Tomate stammt aus Peru und ihr aztekischer Name bedeutet "plumpes Ding mit Bauchnabel".

- Tomaten
- Süsskartoffel
- Portobello-Pilze
- Romanasalat
- Bergmozzarella
- Burger-Brötli
- Basilikum
- Mayonnaise
- rote Zwiebel

40 Minuten

Stufe **1**

veggie

Du wirst sicherlich nicht das „B“ für „Bacon“ in diesem extrem leckeren PLT-Burger vermissen. Gebackener Portobello gibt ihm seine köstlich-würzige Tiefe und die selbstgekochte Tomaten-Zwiebel-Marmelade schafft die perfekte Balance zwischen süss und salzig. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **Schüssel**, ein **Sieb** und eine **kleine Bratpfanne**.

1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süsskartoffel schälen, quer halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte (**Pommes**) schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Portobello-Pilze** und **Burger-Brötli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, leicht **salz**en und **pfeffer**n. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen.

2 TOMATEN-ZWIEBEL-MARMELADE

Eine **Tomate** würfeln, die Zweite in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und fein würfeln. **Portobello-Pilze** mit etwas **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann **Portobello-Pilze** 10–12 Min. in den Backofen geben und garen. In einer kleinen Bratpfanne 1 TL **Öl** erhitzen, **Tomaten-** und **Zwiebelwürfel** unter Rühren 10–15 Min. einköcheln lassen. Eventuell 1–2 EL **Wasser** zufügen, wenn die Konsistenz zu dick wird. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 MOZZARELLA BACKEN

Blätter vom **Romanasalat** abzupfen. **Mozzarella** in Scheiben schneiden. **Burger-Brötli** halbieren und mit **Mozzarella** belegen. Dann **Brötlihälften** ca. 5 Min. in den Backofen geben, bis der **Käse** zerlaufen ist.

4 BASILIKUM-MAYONNAISE

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise** und gehackten **Basilikum** mischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 BURGER BELEGEN

Überbackene **Brötlihälften** mit etwas **Basilikum-Mayonnaise** bestreichen. **Portobello-Pilze**, **Salatblätter** und **Tomatenscheiben** darauflegen und mit **Tomaten-Zwiebel-Marmelade** toppen, **Brötlioberseite** aufsetzen und ein wenig andrücken.

6 ANRICHTEN

Burger mit **Süsskartoffel-Pommes** auf Teller verteilen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN
ZUTATEN

	2P	4P
Süsskartoffel	1	2
Tomaten	2	4
Zwiebel, rot	1	2
Portobello-Pilze	2	4
Romanasalat	1	2
Bergmozzarella 7)	1	2
Burger-Brötli 1) 11)	2	4
Basilikum	10 g	10 g
Mayonnaise 3) 7) 10)	20 ml	40 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	388 kJ/95 kcal	2524 kJ/617 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	54 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiss	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 10) Senf 11) Sesam

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

#HelloFreshCH

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

HelloFRESH

PLT burger

with tomato and onion marmalade and sweet potato fries

HELLO TOMATO!

Tomatoes come from Peru, and their Aztec name means "plump thing with navel".

- Tomatoes
- Sweet potatoes
- Portobello mushrooms
- Romaine lettuce
- Alpine mozzarella
- Burger buns
- Basil
- Mayonnaise
- Red onions

40 minutes

Level **1**

Veggie

You definitely won't miss the "B" for bacon in this extremely tasty PLT burger. The baked portobello mushroom gives it its delicious spicy depth, while the home-made tomato and onion marmalade strikes the perfect balance between sweet and salty. Bon appetit!

LET'S-GO

Wash the **vegetables** and **herbs**. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).
You will also need: a **baking tray**, **baking paper,** a **bowl**, a **sieve** and a **small frying pan**.

1 BAKE SWEET POTATOES

Peel **sweet potatoes**, halve them crossways and cut them into sticks (fries) approx. 1 cm thick. Distribute them on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **portobello mushrooms** and the **burger** buns), sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and season with a little **salt** and **pepper**. Bake in the oven on the middle shelf for approx. 20 min.

2 TOMATO AND ONION

Dice one **tomato** and cut the second into thin slices. Peel and finely dice the **onion**. Drizzle **portobello mushrooms** with a little **olive** oil and season with **salt** and **pepper**. Then put them into the oven and bake for 10-12 min. In a small frying pan, heat 1 tsp. **oil** and simmer cubed **tomato** and **onion** for 10-15 min., stirring occasionally. Add 1-2 tbsp. **water** if the consistency becomes too thick. Season with **salt** and **pepper**.

3 BAKE MOZZARELLA

Pluck the leaves from the romaine lettuce. Cut the **mozzarella** into slices. Halve **burger** buns and top with **mozzarella**. Then bake bun halves in the oven for approx. 5 min. until the cheese melts.

4 BASIL MAYONNAISE

Remove leaves from **basil** and chop finely. Mix **mayonnaise** and chopped **basil** in a small bowl and season with a little **salt** and **pepper**.

5 GARNISH BURGERS

Spread baked **bun** halves with a little **basil mayonnaise**. Top with **portobello mushrooms**, **lettuce** leaves and **tomato** slices and the **tomato and onion marmalade**, then put on the tops of the buns and press down carefully.

6 ARRANGE

Serve **burgers** and **sweet potato fries** on plates and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Sweet potatoes	1	2
Tomatoes	2	4
Onion, red	1	2
Portobello mushrooms	2	4
Romaine lettuce	1	2
Alpine mozzarella 7)	1	2
Burger buns 1) 11)	2	4
Basil	10 g	10 g
Mayonnaise 3) 7) 10)	20 ml	40 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	388 kJ/95 kcal	2524 kJ/617 kcal
Fat	4 g	29 g
– incl. saturated fats	3 g	16 g
Carbohydrate	8 g	54 g
– incl. sugar	3 g	19 g
Protein	4 g	26 g
Dietary fibre	2 g	11 g
Salt	<1 g	2 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 10) Mustard 11) Sesame seeds

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Hamburgers PLT

à la confiture de tomate et oignon, accompagnés de frites de patate douce

HELLO TOMATE !

La tomate est originaire du Pérou et son nom aztèque signifie « chose informe à nombril ».

- Tomates
- Patate douce
- Champignons de Paris
- Salade romaine
- Mozarella des montagnes
- Pain à hamburger
- Basilic
- Mayonnaise
- Oignon rouge

40 minutes **Niveau 1**

Veggie

Le « B » de « Bacon » ne vous manquera surement pas dans ces délicieux hamburgers PLT. Des champignons de Paris au four leur donne leur profondeur subtilement épicée et la confiture de tomate et oignon faite maison assure un équilibre parfait entre le sucré et le salé. Bon appétit !

C'EST PARTI

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une plaque de four, du papier de cuisson, un saladier, une passoire et une petite poêle.

1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Peler la patate douce, la couper en quatre, puis en frites d'env. 1 cm de large. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour les champignons de Paris et les pains à hamburger), arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive, saler et poivrer légèrement. Enfourner à mi-hauteur env. 20 min.

2 CONFITURE DE TOMATE ET D'OIGNON

Couper une **tomate** en dés, le reste en fines tranches. Peler l'oignon et le couper en petits dés. Arroser les **champignons** d'un peu d'huile d'**olive** et les assaisonner avec du sel et du poivre. Puis enfourner les 10–12 min. jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Dans une petite poêle, chauffer 1 cc d'**huile** et faire mijoter les dés de **tomate** et d'oignon 10–15 min. Éventuellement ajouter 1–2 cs si la consistance est trop épaisse. Assaisonner avec du sel et du poivre.

3 FAIRE FONDRE LA MOZZARELLA

Arracher les feuilles de salade romaine. Couper la **mozzarella** en tranches. Couper en deux les pains à ham**burger** et les garnir de **mozzarella**. Enfourner les moitiés de pain env. 5 min. jusqu'à ce que le formage fonde.

4 MAYONNAISE AU BASILIC

Arracher les feuilles de basilic et les hacher finement. Mélanger dans un petit saladier la **mayonnaise** et le basilic haché et assaisonner avec du sel et du poivre.

5 GARNIR LES HAMBURGERS

Tartiner un peu de **mayonnaise** au basilic sur les petits pains. Disposer dessus les **champignons** de Paris, les feuilles de salade et les tranches de **tomate** et recouvrir de confiture de **tomate** et d'oignon ; refermer les petits pains et appuyer légèrement dessus.

6 DRESSER

Disposer les ham**burgers** et les **frites** de patate douce sur les assiettes et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P	4P
Patate douce	1	2
Tomates	2	4
Oignon rouge	1	2
Champignons de Paris	2	4
Salade romaine	1	2
Mozzarella des montagnes 7)	1	2
Pains à hamburger 1) 11)	2	4
Basilic	10 g	10 g
Mayonnaise 3) 7) 10)	20 ml	40 ml

INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI : huile (d'olilve), sel, poivre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	388 kJ/95 kcal	2524 kJ/617 kcal
Graisse	4 g	29 g
– dont acides gras saturés	3 g	16 g
Glucides	8 g	54 g
– dont sucre	3 g	19 g
Protéines	4 g	26 g
Fibres	2 g	11 g
Sel	<1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 10) moutarde 11) sésame

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

HelloFRESH