

Veggie-Burger mit Pilz-Patty und Balsamico-Zwiebeln, dazu Süsskartoffelwedges

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 9.252 kj/2.211 kcal • Tag 3 kochen

7



braune Champignons



Mehl



Briochebröti



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Worcester Sauce



Salatherz (Romana)



Tomaten



Mayonnaise



rote Zwiebel



Balsamico Creme



Süßkartoffeln



Käse-Mix



Naturjoghurt

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Mehl 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Briochebrötli 1) 2) 5) 8) 10)	2 x 80 g	4 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Salatherz (Romana)	1 x 170 **	1 x 170
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
rote Zwiebel	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamico Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Süsskartoffeln	1 x 450 g	2 x 450 g
Naturjoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Öl* für Schritt 1, 2 und 4	je 1 EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	2 EL	4 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	1.062 kJ/254 kcal	9.252 kJ/2.211 kcal
Fett	20.48 g	178.51 g
- davon ges. Fettsäuren	2.77 g	24.12 g
Kohlenhydrate	14.45 g	125.92 g
- davon Zucker	3.02 g	26.36 g
Eiweiss	3.25 g	28.35 g
Salz	0.244 g	2.124 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch **8)** Sesamsamen **10)** Soja **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Für die Süsskartoffel

Süsskartoffel ungeschält längs halbieren. Danach die Hälften in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Süsskartoffel mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen für 25 – 30 Min. backen, bis die Oberfläche gebräunt und das Innere der **Süsskartoffel** weich genug ist.



Burger braten

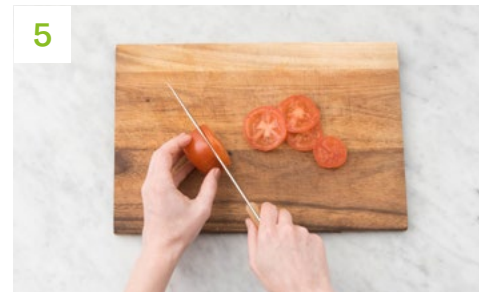
Auf mittlerer Stufe 1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und den **Champignon-Mix** als 2 Häufchen in die Bratpfanne geben. Häufchen etwas platter drücken und 3 Min. anbraten. Danach die **Patties** wenden, mit **Käse** bestreuen und weitere 3 – 5 Min. anbraten, bis die Oberfläche goldbraun und das Innere durchgegart ist.

Tipp: Sobald der Käse drauf ist, Patties nicht mehr wenden.



Für die Zwiebel

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden. 1 EL [2 EL] **Öl*** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 andünsten. **Balsamico** hinzugeben und weitere 3 – 4 Min. kochen lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind und die **Balsamico** fast komplett weggekocht ist. **Balsamicozwiebeln** mit **Salz*** abschmecken, aus der Bratpfanne nehmen und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.



Für den Belag

Blätter vom **Salatherz** abtrennen.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.

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

Burgerbrötli aufschneiden und zusammengeklappt in den letzten 2 Min. der **Süsskartoffel**-Backzeit mit in den Ofen geben und aufbacken.



Für den Burgerpatty

Champignons grob in eine grosse Schüssel raspeln. **Kichererbsenmehl**, **Gewürzmischung**, **Worcestersauce** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** hinzufügen und alles mit einem Rührlöffel gründlich vermengen. Ausreichend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Sollte die Masse noch zu trocken sein, gib einfach noch mal 1 – 2 EL Wasser hinzu. Die Konsistenz sollte wie ein Kartoffelpufferteig sein.



Burger belegen

Burgerbrötli aufklappen. Jede **Brötlihälfte** mit ein wenig **Joghurt-Mayonnaise** bestreichen.

Die **Burger** nach Belieben mit **Salat**, **Tomaten**, **Champignon-Patties** und **Balsamicozwiebeln** belegen.

Auf einem grossen Teller zusammen mit der **Süsskartoffel** und dem restlichen **Dip** anrichten und geniessen.

En Guete



Veggie burger with mushroom patty and balsamic onions, served with sweet potato wedges

Vegetarian 40 – 50 minutes • 9.252 kj/2,211 kcal • Cook on day 3

7



Brown mushrooms



Flour



Brioche buns



“Hello Paprika” spice mix



Worcester sauce



Lettuce heart (romaine)



Tomatoes



Mayonnaise



Red onion



Balsamic cream



Sweet potatoes



Cheese mix



Natural yoghurt

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Flour 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Brioche buns 1) 2) 5) 8) 10)	2 x 80 g	4 x 80 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Lettuce heart (romaine)	1 x 170 **	1 x 170
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Red onions	2 x 80 g	4 x 80 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Sweet potatoes	1 x 450 g	2 x 450 g
Natural yoghurt	1 x 100 g	1 x 200 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Oil* for steps 1, 2 and 4	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Water* for step 3	2 tbsp.	4 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	1,062 kJ/254 kcal	9,252 kJ/2,211 kcal
Fat	20.48 g	178.51 g
- incl. saturated fats	2.77 g	24.12 g
Carbohydrate	14.45 g	125.92 g
- incl. sugar	3.02 g	26.36 g
Protein	3.25 g	28.35 g
Salt	0.244 g	2.124 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: **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **8)** Sesame seeds **10)** Soya **11)** Sulphur dioxide and sulphites.



For the sweet potatoes

Cut **unpeeled sweet potato** in half lengthways. Then chop the halves into half-moons 1 cm thick and spread on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle sweet potatoes with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, season with **salt*** and **pepper***, and bake in the oven for 25-30 min. until brown on the outside and soft enough on the inside.



Fry burgers

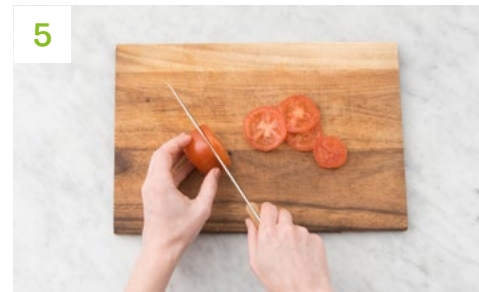
Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and put the **mushroom mixture** into the frying pan in 2 little heaps. Flatten the **patties** a little and fry for 3 min. Then turn the **patties** over, sprinkle with **cheese** and fry for a further 3-5 min. until the surface is golden brown and the inside is cooked through.

Tip: Once cheese is on top, do not turn patties again.



For the onion

Halve and peel **onion** and cut it into thin strips. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a small pot on medium heat and sauté strips of onion for 3-4 min. Add balsamic **cream** and cook for another 3-4 min. until **onions** are soft and **balsamic cream** is almost completely cooked away. Season the **balsamic onions** with **salt***, remove from the frying pan and set aside in a small bowl.



For the topping

Pluck leaves from the **lettuce heart**. Cut **tomato** into thin slices.

Mix **mayonnaise** and **yoghurt** together in a small bowl and season with **salt*** and **pepper***.

Slice **burger buns** open, then close them and add them to the **sweet potatoes** in the oven for the last 2 min.



For the burger patty

Coarsely **grate mushrooms** into a large bowl. Add **chickpea flour**, **spice mix**, **Worcester sauce** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **water*** and mix everything thoroughly with a stirring spoon. Season with **salt*** and **pepper***.

Tip: If the mixture is still too dry, just add another 1-2 tbsp. water. The consistency should be like that of potato fritter pastry.



Garnish burgers

Open the **burger buns**. Spread each bun half with a little of the **yoghurt mayonnaise**.

Top **burgers** with **lettuce**, **tomatoes**, **mushroom patties** and **balsamic onions** according to taste.

Serve on a large plate with the **sweet potatoes** and the rest of the **dip** and enjoy.

Bon appetit!

Hamburger Veggie avec galette de champignons et oignons balsamiques, servi avec des quartiers de patate douce

Végétarien 40 – 50 minutes • 9.252 kj/2.211 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Champignons bruns



Farine



Petits pains briochés



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Sauce Worcester



Cœur de laitue (romaine)



Tomates



Mayonnaise



Oignon rouge



Crème balsamique



Patates douces



Mélange de fromages



Yogourt nature

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petit saladier et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Farine 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Petits pains briochés 1) 2) 5) 8) 10)	2 x 80 g	4 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Cœur de laitue (romaine)	1 x 170 **	1 x 170
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Oignons rouges	2 x 80 g	4 x 80 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Patates douces	1 x 450 g	2 x 450 g
Yogourt nature	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Huile* pour les étapes 1, 2 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau* pour l'étape 3	2 cs	4 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	1 062 kJ/254 kcal	9.252kJ/2.211kcal
Lipides	20.48 g	178.51 g
- dont acides gras saturés	2.77 g	24.12 g
Glucides	14.45 g	125.92 g
- dont sucre	3.02 g	26.36 g
Protéines	3.25 g	28.35 g
Sel	0.244 g	2.124 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 : **1)** céréales contenant du gluten **2)** oeufs **4)** moutarde **5)** lait **8)** graines de sésame **10)** soja **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



Pour la patate douce

Couper la **patate douce** en deux dans le sens de la longueur sans la peler. Couper ensuite les deux moitiés en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur, puis les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser les tranches de **patate douce** d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer*** et enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



Faire revenir les hamburgers

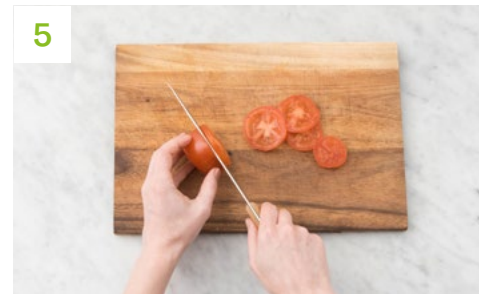
Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et y déposer le **mélange de champignons** en 2 tas. Aplatir légèrement les deux tas et les faire revenir pendant 3 min. Retourner ensuite les **galettes**, les saupoudrer de **fromage** et les faire dorer pendant 3 à 5 min. supplémentaires jusqu'à ce que la surface soit dorée et que l'intérieur soit bien cuit.

Astuce : Une fois que le fromage est dessus, ne retournez plus les galettes.



Pour l'oignon

Couper l'**oignon** en deux, éplucher et couper en fines lamelles. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une petite casserole à feu moyen et y faire revenir les **lamelles d'oignon** 3 à 4 min. Ajouter la **crème balsamique** et faire cuire pendant 3 à 4 min. supplémentaires jusqu'à ce que les **oignons** soient presque entièrement réduits. Assaisonner les **oignons au balsamique** avec du **sel***, les retirer de la poêle et les réserver dans un petit saladier.



Pour la garniture

Arracher les **feuilles** de la **salade**.

Couper les **tomates** en fines lamelles.

Mélanger la **mayonnaise** et le **yogourt** dans un petit saladier ; ajouter **sel*** et **poivre***.

Couper en deux les **petits pains**, les refermer et les enfourner pour les 2 dernières minutes de cuisson des **patates douces**.



Pour la galette du burger

Râper grossièrement les **champignons** dans un grand saladier. Ajouter la **farine de pois chiches**, le **mélange d'épices**, la **sauce Worcester** et 2 cs [4 cs] d'**eau*** et bien mélanger avec une cuillère en bois. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Astuce : Si le mélange est encore trop sec, il suffit d'ajouter 1 à 2 cs d'eau. La consistance doit ressembler à celle d'une pâte à crêpes de pommes de terre.



Garnir les hamburgers

Ouvrir les **petits pains**. Badigeonner chaque moitié de pain avec un peu de **mayonnaise au yogourt**.

Garnir les hamburgers de **laitue**, de **tomates**, de **galettes de champignons** et d'**oignons au balsamique**.

Disposer sur une grande assiette avec la **patate douce** et le reste de la **sauce** et déguster.

Bon appétit