



# 11-Meter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan 30 – 40 Minuten • 859 kcal • Tag 5 kochen

46



- Veganes GREENFORCE Hack
- vegane Brioche Burger Buns
- Süßkartoffel
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Worcester Sauce
- Gewürzmischung „Hello Paprika“
- Karotte
- Petersilie glatt
- Schnittlauch
- mittelscharfer Senf
- Ketchup

An Guadn! Genieß  
Thomas Müllers  
Favoriten mit

**GREENFORCE**

Nur für kurze Zeit erhältlich



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 g
vegane Brioche Burger Buns	160 g	240 g	320 g
15) Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>   <b>ZA</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Ketchup <b>10)</b>	50 g	75 g	100 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. 600 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	3594 kJ/859 kcal
Fett	4,7 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g	119,9 g
– davon Zucker	5,4 g	32,8 g
Eiweiß	4,2 g	25,4 g
Salz	0,62 g	3,72 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:** 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **ZA:** Südafrika



## Für die Süßkartoffeln

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

**Süßkartoffel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



## Brioche Buns toasten

**Brioche Buns** waagrecht halbieren und mit etwas **Öl\*** beträufeln.

**Brioche Buns** auf das Backblech geben und 3 – 5 Min. im Ofen goldbraun backen.



## Kleine Vorbereitung

**Karotte** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Kräuter** grob hacken.

**Knoblauch** grob hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.



## In der Zwischenzeit

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und restliche **Karottenraspeln** darin 2 – 3 Min. anrösten. Veganes Hack dazugeben und weitere 3 – 4 Min. anrösten.

**Pfanneninhalte** mit **Ketchup**, **Senf**, **Worcester Sauce**, „**Hello Paprika**“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 Min. einköcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Karotten marinieren

In einer großen Schüssel drei Viertel der **Karotten** und Hälfte der **Kräuter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** vermengen.



## Anrichten

Die Hälfte der **Hackmischung** auf die Unterseite der **Brioche Buns** verteilen, mit etwas **Karotten-Slaw** toppen und zuklappen.

**Sloppy Joe Burger** auf Teller verteilen. **Süßkartoffeln** daneben anrichten und mit restlicher **Hackmischung**, restlichem **Karottenslaw** und restlichen **Kräutern** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

