

Elfmeter-Burger mit deftigem Hackfleisch

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegan Thermomix kocht • 859 kcal • Tag 5 kochen

46



vegane Brioche
Burger Buns



Knoblauchzehe



Zwiebel



Worcester Sauce



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Karotte



Süßkartoffel



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Ketchup



Veganes GREENFORCE
Hack

An Guadn! Genieß
Thomas Müllers
Favoriten mit

GREENFORCE

Nur für kurze Zeit erhältlich



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	160 g	240 g	320 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 g
Veganes GREENFORCE Hack	180 g	270 g**	360 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	120 g
– davon Zucker	5,4 g	32,8 g
Eiweiß	4,2 g	25,4 g
Salz	0,62 g	3,73 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.

Währenddessen fortfahren.



Hackfleischmischung vollenden

Ketchup, **Senf**, **Worcester Sauce**, „Hello Paprika“ und 100 g [150 g | 170 g] **Wasser*** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

Veganes Hack zugeben und **5 Min. [5 Min. | 6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 0,5]** garen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.



Für den Karotten-Slaw

Karotte nach Belieben schälen und grobe Stücke schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte umfüllen und beiseitestellen.

Karotten, 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Karotten** in eine große Schüssel umfüllen.



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.



Dünsten

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, ein Viertel von dem **Karotten-Slaw** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



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**, restlichen **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>

