

Grillkäse-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Karotten-Sticks

Vegetarisch Thermomix kocht • 988 kcal • Tag 5 kochen



Grillkäse



Brioche Bun, natur



Aubergine



Karotte



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Butter*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Gemüseschäler und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse 7)	200 g	300 g**	400 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	160 g	240 g	320 g
Aubergine NL ES MA	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	2 g	4 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	685 kJ/164 kcal	4136 kJ/988 kcal
Fett	10,5 g	63,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	29,4 g
Kohlenhydrate	11,2 g	67,3 g
– davon Zucker	5,4 g	32,7 g
Eiweiß	6 g	36,4 g
Salz	0,73 g	4,38 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Für das Relish

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

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und in den Mixtopf geben. 10 g [15 g | 20 g] **Butter***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für den Grillkäse

Grillkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden und im Varoma-Behälter verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen. **Grillkäse pfeffern*** und Varoma verschließen.

Zwiebelrelish in eine kleine Schüssel umfüllen.

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Burgerbrötchen** für 5 Min. mit in den Backofen geben und aufbacken.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Für die Karottensticks

Karotten schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Karotten mit „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.

Nach 10 Min. die **Aubergine** zugeben, siehe Schritt 3.

Währenddessen fortfahren.



Joghurt & Burgerbuns

Joghurt und **Mayonnaise** in eine kleine Schüssel geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurtdip** bestreichen und mit **Auberginenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**).

Heiße **Grillkäsescheiben** auf die **Auberginen** legen, darauf das **Zwiebelrelish** streichen und **Burger** zusammenklappen.



Aubergine backen

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und **salzen***.

Auberginenscheiben auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und für 15 Min. im Backofen mitbacken.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Burger und **Karottensticks** auf Teller verteilen. Restlichen **Joghurtdip** dazu reichen und genießen.

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>

