

Grillkäse-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Karotten-Sticks

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 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*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Küchenpapier, 1 große Pfanne, 1 Gemüschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

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 die Karottensticks

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

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

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



Gemüse schneiden

Rote Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Aubergine in 0,5 cm Scheiben schneiden und leicht **salzen***.

Grillkäse in 1 cm Scheiben schneiden.



Für das Relish

In einer kleinen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.

Dann 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und 3 – 4 Min. bei schwacher Hitze anbraten, bis die **Zwiebelstreifen** leicht bräunen. Mit einer Prise **Salz*** abschmecken.



Währenddessen

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Auberginenscheiben** mit einem Küchenpapier trocken tupfen und portionsweise ca. 3 Min. je Seite braten. Für jede neue Portion erneut 2 EL **Öl*** in die Pfanne geben.

Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Grillkäsescheiben** auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten.

Harissa

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



Brötchen aufbacken

In den letzten 5 Min. der Karottenbackzeit die **Burgerbrötchen** mit in den Ofen geben und aufbacken.

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



Anrichten

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurdip** bestreichen, mit **Auberginen** und **Grillkäsescheiben** belegen und **Zwiebelrelish** darauf verteilen.

Brötchen schließen und zusammen mit den **Karottensticks** genießen. Restlichen **Joghurdip** dazu reichen.

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>

