

Mushroom Burger! mit glasiertem Portobello grünem Pesto, dazu Rucola und Ofenkartoffeln

Vegan Thermomix hilft • 913 kcal • Tag 3 kochen



vegane Brioche Bun



vegane Mayonnaise



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Portobello-Pilze



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Ofenkartoffeln



Rucola



Balsamicocreme



rote Zwiebel



- 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*, Pflanzliche Margarine*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Brïoché Bun 15	1 x	160 g	1 x	320 g
vegane Mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	6 g	2 x	6 g
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamicocreme 14	2 x	12 g	4 x	12 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 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. 480 g)
Brennwert	797 kJ/ 190 kcal	3820 kJ/ 913 kcal
Fett	11.34 g	54.37 g
– davon ges. Fettsäuren	1.16 g	5.57 g
Kohlenhydrate	17.82 g	85.46 g
– davon Zucker	2.86 g	13.71 g
Eiweiss	4.04 g	19.38 g
Salz	0.358 g	1.715 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: 14 Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



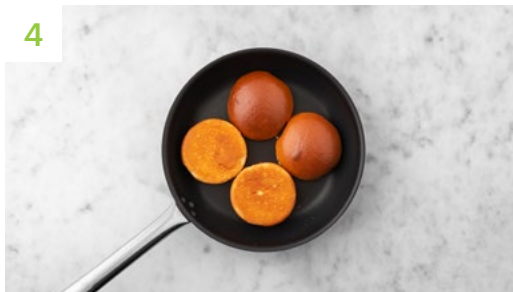
1 Kartoffeln backen

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

Kartoffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit der Hälfte „**Hello Buon Appetito**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



4 Kleinigkeiten

Zwiebel halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Zwiebel in den letzten 15 Min. der **Kartoffelgarzeit** mit auf das Backblech geben.

Stiele der **Portobello** entfernen.

Brioche Brötli waagrecht aufschneiden.

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Brioche Brötli darin auf den Schnittseiten 1 – 2 Min. toasten, bis sie goldbraun sind.



2 Für das Pesto

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen und in den Mixtopf umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Basilikum in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch und **Basilikum** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Vegane Mayonnaise, **Hefeflocken**, 20 g [40 g] **Wasser***, **Salz** und **Pfeffer*** zugeben und **20 Sek./Stufe 3.5** rühren.

Pesto in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 Portobello braten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Portobello Pilze darin je Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis sie gut gebräunt sind.

Tipp: Für ein besseres Ergebnis kannst Du die Pilze beim Braten noch mit einer zweiten Bratpfanne andrücken.

Portobellopilze mit dem restlichen **Balsamicodressing** glasieren, „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben, alles 30 Sek. einköcheln, bis die **Portobello** glasiert sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 Für das Dressing

Balsamicocreme, 20 g [40 g] **Öl***, 20 g [40 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** verrühren.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine grosse Schüssel umfüllen.

Rucola halbieren, und in die grosse Schüssel zum **Dressing** geben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



6 Anrichten

Brioche Brötli mit etwas von der **Pesto-Mayonnaise** bestreichen, etwas **Rucola** darüber geben und mit dem **Portobello** und **Zwiebeln** toppen.

Burger auf Teller verteilen, **Kartoffelspalten** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** servieren.

En Guete!



Glazed portobello mushroom burger with green pesto, rocket and baked potatoes

Vegan 30-40 minutes • 913 kcal • Cook on day 3



Vegan brioche bun



Vegan mayonnaise



Basil



Sunflower seeds



Yeast flakes



Garlic clove



Portobello mushrooms



"Hello Buon Appetito" spice mix



Baking potatoes



Rocket



Balsamic cream



Red onion



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, vegetable margarine*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche bun 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Vegan mayonnaise	2 x	25 g	4 x	25 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream 14)	2 x	12 g	4 x	12 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g

**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. 480 g)
Calories	797 kJ/ 190 kcal	3820 kJ/ 913 kcal
Fat	11.34 g	54.37 g
- of which saturated fats	1.16 g	5.57 g
Carbohydrate	17.82 g	85.46 g
- of which sugar	2.86 g	13.71 g
Protein	4.04 g	19.38 g
Salt	0.358 g	1.715 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: 14) Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

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

Cut the potatoes into 4 or 6 wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with half of the "Hello Buon Appetito", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake in the oven for 25-30 mins until golden brown.



2 For the pesto

Coarsely chop the garlic.

Roast the sunflower seeds and garlic in a large pan without fat for 2-3 min. until they begin to turn brown.

Remove from the frying pan and put into a tall mixing bowl.

Add the basil, vegan mayonnaise, yeast flakes and 2 tbsp. [4 tbsp.] water* to the tall mixing bowl and purée into a pesto using a hand blender. Season with salt* and pepper*.



3 For the salad

In a large bowl, mix the balsamico cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 2 tbsp. [4 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

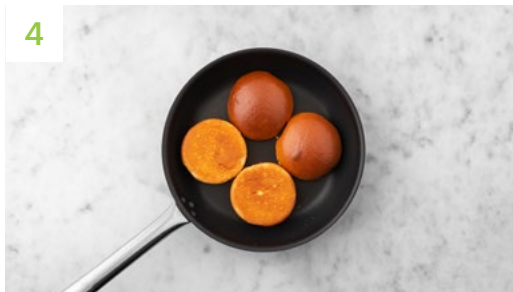
Cut the onion in half and slice into thin half-moons.

Add the onion to the baking tray with the potatoes for the last 15 min. of the cooking time.

Halve the rocket.

Remove the stems from the mushrooms.

Slice the brioche buns in half horizontally.



4 Toast the brioche buns

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* in the large frying pan from step 2.

Toast the cut sides of the brioche buns in it for 1-2 min. until golden brown.



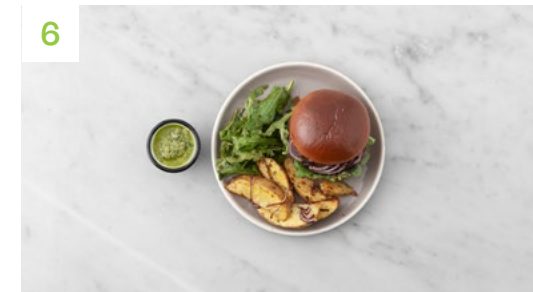
5 Fry the mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

Fry the mushrooms on each side for 2-3 min. until well browned.

Tip: To get a better result, you can press down the mushrooms with a second frying pan while frying them.

Glaze the portobello mushrooms with half of the balsamic dressing, add "Hello Buon Appetito" and simmer for 30 seconds until the mushrooms are glazed. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Add the rocket to the bowl with the rest of the dressing and mix.

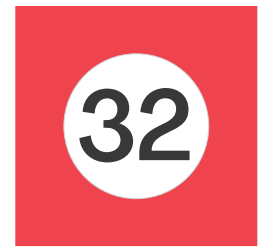
Spread the brioche buns with some of the pesto mayonnaise, add some rocket and top with the mushrooms and onions.

Apportion the burgers onto plates, arrange potato wedges alongside and serve with the remaining dip.

Bon appetit!

Hamburger Mushroom ! aux Portobello glacés, au pesto vert, roquette et pommes de terre

Végétalien 30 – 40 minutes • 913 kcal • Cuisiner au 3e jour



Petits pains
briochés végétaliens



Mayonnaise végétalienne



Basilic



Graines de tournesol



Flocons de levure



Gousse d'ail



Champignons Portobello



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Pommes de terre



Roquette



Crème de vinaigre
balsamique



Oignon rouge



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, margarine végétale*, sel*, poivre*,

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 6 g	2 x 6 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	2 x 12 g	4 x 12 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g

**Tenir 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. 480 g)
Valeur calorique	797 kJ/ 190 kcal	3820 kJ/ 913 kcal
Lipides	11,34 g	54,37 g
- dont acides gras saturés	1,16 g	5,57 g
Glucides	17,82 g	85,46 g
- dont sucre	2,86 g	13,71 g
Protéines	4,04 g	19,38 g
Sel	0,358 g	1,715 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 : 14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



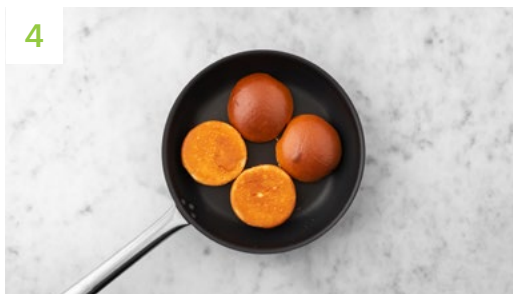
Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau* chaude dans une bouilloire.

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

Couper les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec la moitié du « Hello Buon Appetito », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, et faire dorer au four pendant 25 à 30 min.



Toaster les petits pains briochés

Dans la grande poêle de l'étape 2, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] de margarine végétale*.

Y faire dorer les petits pains briochés pendant 1 à 2 minutes du côté de la découpe.



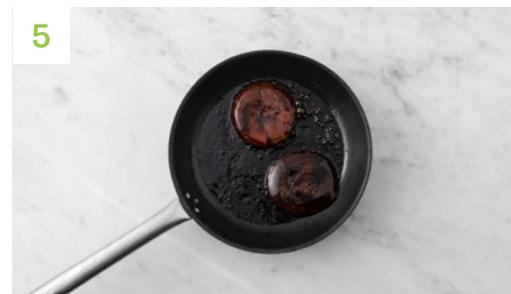
Pour le pesto

Hacher grossièrement l'ail.

Faire griller les graines de tournesol 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir.

Verser le contenu de la poêle dans un bol mélangeur haut.

Ajouter le basilic, la mayonnaise végétalienne, les flocons de levure, 2 cs [4 cs] d'eau* dans le bol mélangeur et transformer le tout en pesto à l'aide d'un mixeur. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Faire revenir les portobello

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les champignons Portobello 2 à 3 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Astuce : pour un meilleur résultat, appuyez encore sur les champignons pendant la cuisson avec une deuxième poêle.

Glacer les champignons Portobello avec la moitié de la vinaigrette au vinaigre balsamique, ajouter le « Hello Buon Appetito », laisser mijoter le tout 30 secondes jusqu'à ce que les Portobello soient glacés. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la salade

Dans un saladier, mélanger la crème de vinaigre balsamique, 2 cs [4 cs] d'huile*, 2 cs [4 cs] d'eau* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

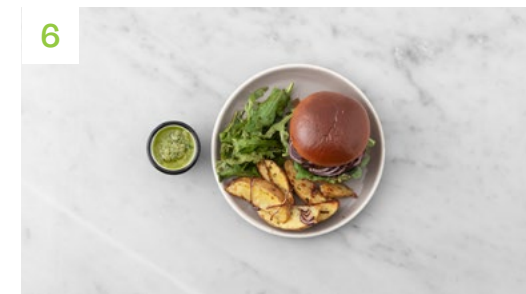
Couper l'oignon en deux et l'émincer en fines rondelles.

Dans les 15 dernières minutes de la cuisson des pommes de terre, placer les oignons sur la plaque de four.

Diviser en deux la roquette.

Retirer les pieds des Portobello.

Couper les petits pains briochés à l'horizontale.



Dresser

Verser la roquette dans le saladier avec le reste de la vinaigrette et mélanger.

Tartiner les petits pains briochés d'un peu de mayonnaise au pesto, déposer un peu de roquette et parsemer de Portobello et d'oignons.

Répartir les hamburgers sur les assiettes, dresser les quartiers de pommes de terre à côté et servir avec le reste de la sauce.

Bon appétit !