

Grillkäse-Burger mit Rüebli-Randen-Sticks

Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 907 kcal • Tag 3 kochen



Brioche Bun



Grillkäse Zypriotischer Art



Randen



Rüebli



Tomaten



Romanasalat



rote Zwiebel



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Brioche Bun 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Randen	1 x 300 g	2 x 300 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Romanasalat	1 x 170 g**	1 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 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. 760 g)
Brennwert	501 kJ/ 120 kcal	3796 kJ/ 907 kcal
Fett	6.19 g	46.94 g
- davon ges. Fettsäuren	2.63 g	19.97 g
Kohlenhydrate	11.09 g	84.08 g
- davon Zucker	5.96 g	45.19 g
Eiweiss	4.55 g	34.46 g
Salz	0.707 g	5.357 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) 9) Senf 15) Weizen

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



Für die Gemüsesticks

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

Randen und **Rüebli** schälen und in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden. **Gemüsesticks** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Burgerbrötli aufbacken

Burgerbrötli während der letzten 3 – 5 Min. der Gemüsesticks-Backzeit in den Backofen geben und aufbacken, bis sie goldbraun sind.



In der Zwischenzeit

Grillkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Zwiebel in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



Grillkäse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Grillkäsescheiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten.



Dips anrühren

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, 1 EL [2 EL] **Honig*** und 1 EL [2 EL] **Joghurt** verrühren.

Für den **Joghurtdip** in einer zweiten kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mit **Salz*** und **Pfeffer*** glattrühren.



Burger belegen

Brötli aufschneiden, etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötlihälften** geben. Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Grillkäsescheiben** belegen und die **Burger** zusammenklappen. Mit **Gemüsesticks** und **Joghurtdip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?





Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Grilled cheese burger with carrot and beetroot sticks served with tomato and honey-and-mustard dressing

Vegetarian Family Lots of vegetables 30–40 minutes • 907 kcal • Cook on day 3



-  Brioche bun
-  Cypriot-style grilling cheese
-  Beetroot
-  Carrots
-  Tomatoes
-  Romaine lettuce
-  Red onion
-  Medium-hot mustard
-  Plain yoghurt
-  "Hello Patatas" spice mix

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 2 small bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brioche bun 15	2 x	80 g	4 x	80 g
Cypriot-style grilling cheese 7	1 x	200 g	2 x	200 g
Beetroot	1 x	300 g	2 x	300 g
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Romaine lettuce	1 x	170 g**	1 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Medium-hot mustard 9	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 760 g)
Calories	501 kJ/ 120 kcal	3796 kJ/ 907 kcal
Fat	6.19 g	46.94 g
- of which saturated fats	2.63 g	19.97 g
Carbohydrate	11.09 g	84.08 g
- of which sugar	5.96 g	45.19 g
Protein	4.55 g	34.46 g
Salt	0.707 g	5.357 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: 7 Milk (including lactose) 9 Mustard **15** Wheat

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



For the vegetable sticks

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

Peel the beetroot and carrots and cut them into 1–2 cm thick sticks. Spread the vegetable sticks on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the buns), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with salt*. Bake in the oven on the middle shelf for 25–30 min. until the vegetables are soft.



Toast the burger buns

Put the burger buns in the oven with the vegetables for the last 3–5 min. until golden brown.



In the meantime

Slice the grilling cheese into pieces 2 cm thick.

Cut the tomato into slices.

Cut the onion into rings.

Pick the leaves from the lettuce.



Fry the grilling cheese

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Fry the grilling cheese slices for about 5 min. until golden brown. Add the onion rings after 2 min. and fry together.



Mix the dips

For the mustard-and-honey dip, mix the mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] honey* and 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt in a small bowl.

For the yoghurt dip, mix the remaining yoghurt and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* with salt* and pepper* in a second small bowl until smooth.



Garnish the burgers

Cut the buns open and put a little mustard-and-honey dip on each half. Top with lettuce leaves, tomato slices, onion rings and grilled cheese slices and crown with the top half of the buns. Enjoy with the vegetable sticks and yoghurt dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Hamburgers au fromage grillé accompagnés de bâtonnets de carotte et de betterave, de tomate et d'une sauce à la moutarde et au miel

Végétarien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 907 kcal • Cuisiner au 3e jour

17



Petits pains briochés



Fromage à griller de Chypre



Betterave



Carottes



Tomates



Laitue romaine



Oignon rouge



Moutarde mi-forte



Yogourt nature



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,
1 grande poêle et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Fromage grillé de Chypre 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Betterave	1 x 300 g	2 x 300 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 20 ml	2 x 20 ml
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 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. 760 g)
Valeur calorique	501 kJ/ 120 kcal	3 796 kJ/ 907 kcal
Lipides	6,19 g	46,94 g
- dont acides gras saturés	2,63 g	19,97 g
Glucides	11,09 g	84,08 g
- dont sucre	5,96 g	45,19 g
Protéines	4,55 g	34,46 g
Sel	0,707 g	5,357 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 9) moutarde 15) blé

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



1 Préparation des bâtonnets de légumes

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

Éplucher les betteraves et les carottes et couper en bâtonnets d'1 à 2 cm d'épaisseur. Placer les **bâtonnets de légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser de la place pour les **petits pains**), arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et **saler***. Enfournier sur la grille du milieu pour env. 25 à 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



4 Cuire les petits pains

Enfournier les petits pains pour les 3 à 5 dernières minutes de cuisson des bâtonnets de légumes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



2 Pendant ce temps

Couper le fromage en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Couper les **tomates** en tranches.

Couper l'oignon en rondelles.

Arracher les feuilles de salade.



5 Griller le fromage

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'**huile***. Y faire dorer les tranches de fromage à griller pendant env. 5 min. Ajouter après env. 2 min les rondelles d'oignon et faire revenir.



3 Préparer les dips

Pour la sauce moutarde-miel, mélanger la moutarde, 2 cs [2 cs] de miel* et 1 cs [2 cs] de yogourt dans un bol.

Pour le dip au yogourt, verser le reste de yogourt et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans un deuxième bol. Saler* et poivrer*.



6 Garnir les hamburgers

Couper les **petits pains** en deux, étaler sur chaque moitié un peu de sauce moutarde-miel. Garnir de feuilles de salade, de tranches de **tomate**, de rondelles d'oignon et de tranches de fromage grillé et refermer avec le pain du dessus. Déguster avec les **bâtonnets de légumes** et le dip au yogourt.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

