

Miso Beef Burger mit Sesam-Gurken-Salat dazu knusprige Kartoffelspalten

40 – 50 Minuten • 1032 kcal • Tag 2 kochen



vegane Brioche
Burger Buns



vegane weiße Misopaste



HelloFresh Beef Gehacktes



Knoblauchzehe



Gurke



Sesamöl



rote Peperoncini



Mayonnaise



Ofenkartoffel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Butter*, Öl*, Weissweinessig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Brioche Burger Buns 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 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. 590 g)
Brennwert	726 kJ/ 174 kcal	4318 kJ/ 1032 kcal
Fett	10.4 g	62.1 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17.8 g
Kohlenhydrate	13.4 g	79.6 g
– davon Zucker	2.2 g	13.2 g
Eiweiss	6.5 g	38.6 g
Salz	0.46 g	2.73 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: **3)** Sesamsamen **8)** Eier **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Brioche Buns toasten

Brioche Buns waagrecht aufschneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter*** erhitzen. **Brioche Buns** darin auf der Schnittseite 1 – 2 Min. toasten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und Bratpfanne auswischen.



2 Für den Gurkensalat

Knoblauch fein hacken.

Peperoncini (Achtung: scharf!) entkernen und fein hacken.

Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden.

In einer grossen Schüssel die Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [2 TL] **Essig***, 0.5 TL [1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Gurke**, ein Viertel des **Knoblauchs** und **Peperoncini** nach Belieben hinzugeben und marinieren lassen.



5 Für die Burger

In einer grossen Schüssel **Rindshackfleisch**, restlichen **Knoblauch**, **Misopaste** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Masse** 2 [4] ca. 1 cm flache, gleich grosse **Patties** formen.

In derselben grossen Bratpfanne über mittlerer Temperatur 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Patties** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten, dabei etwas flach drücken.



3 Für die Mayonnaise

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, restliches **Sesamöl**, **Peperoncini** nach Belieben, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



6 Anrichten

Beide **Brötliseiten** mit einem Teil der **Mayo** bestreichen. **Patties** darauf anrichten und mit dem **Gurkensalat** toppen. **Brötlioberseite** aufsetzen. **Kartoffelspalten** daneben anrichten und mit dem restlichen **Dip** servieren.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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





Miso beef burger with sesame cucumber salad served with crispy potato wedges

40–50 minutes • 1032 kcal • Cook on day 2



Vegan brioche burger buns



Vegan white miso paste



HelloFresh minced beef



Garlic clove



Cucumber



Sesame oil



Red peperoncini



Mayonnaise



Baking potatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, butter*, oil*, white wine vinegar*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan brioche burger buns 15)	1 x	160 g	1 x	320 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 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. 590 g)
Calories	726 kJ/174 kcal	4318 kJ/1032 kcal
Fat	10.4 g	62.1 g
– of which saturated fats	3 g	17.8 g
Carbohydrate	13.4 g	79.6 g
– of which sugar	2.2 g	13.2 g
Protein	6.5 g	38.6 g
Salt	0.46 g	2.73 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: **3)** Sesame seeds **8)** Eggs **9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Get prepped

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

Cut the potatoes in half and then into 1 cm wedges.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



2 For the cucumber salad

Finely chop the garlic.

Remove the seeds from the peperoncini (warning: spicy!) and finely chop it.

Cut the cucumber into thin slices.

In a large bowl, mix half of the sesame oil, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar*, salt* and pepper* to make a dressing. Add the cucumber, a quarter of the garlic and peperoncini to taste, then leave to marinate.



3 For the mayonnaise

In a small bowl, mix the mayonnaise, remaining sesame oil, peperoncini to taste, salt* and pepper* to make a dip.



4 Toast the brioche buns

Slice the brioche buns in half horizontally.

Heat 1 tsp. [2 tbsp.] butter* in a large frying pan. Toast the cut sides of the brioche buns in it for 1–2 min. until golden brown. Remove and wipe out the pan.



5 For the burgers

In a large bowl, mix the minced beef, remaining garlic, miso paste and pepper*. Make 2 [4] equally sized, 1 cm thick patties from the mixture.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same large frying pan on medium heat. Fry the patties for 3–4 min. on each side, gently pressing them flat.



6 Serve

Spread some of the mayo on both halves of the buns. Arrange the patties on them and top with the cucumber salad. Put on the top halves of the buns. Arrange the potato wedges alongside and serve with the remaining dip.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

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



Burger de bœuf au miso avec salade de sésame et concombre, servi avec des quartiers de pommes de terre croustillants

40 - 50 minutes • 1032 kcal • Cuisiner au 2e jour



Petits pains
briochés végétaliens



Pâte de miso
blanche végétalienne



Bœuf hachée HelloFresh



Gousse d'ail



Concombre



Huile de sésame



Piment rouge



Mayonnaise



Pommes de terre



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, beurre*, huile*, vinaigre de vin blanc*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 bol et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Petits pains briochés végétaliens 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Pâte de miso blanche végétalienne 11) 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 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. 590 g)
Valeur calorique	726 kJ/ 174 kcal	4318 kJ/ 1032 kcal
Lipides	10,4 g	62,1 g
- dont acides gras saturés	3 g	17,8 g
Glucides	13,4 g	79,6 g
- dont sucre	2,2 g	13,2 g
Protéines	6,5 g	38,6 g
Sel	0,46 g	2,73 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 : 3) graines de sésame **8)** œufs **9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

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



Petite préparation

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

Couper les pommes de terre en deux puis en tranches de 1 cm.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer* et cuire au four 25 à 30 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées.



Toaster les petits pains briochés

Couper les petits pains briochés horizontalement.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de beurre*. Toaster les petits pains briochés sur le côté découpé 1 à 2 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer et essuyer la poêle.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Pour la salade de concombre

Hacher finement l'ail.

Épépiner le piment (attention : piquant !) et le hacher finement.

Râper ou couper le concombre en fines tranches.

Dans un saladier, mélanger la moitié de l'huile de sésame, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 0,5 cc [1 cc] de sucre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le concombre, un quart de l'ail et le piment (selon les goûts) et faire mariner.



Pour les burgers

Dans un saladier, mélanger le bœuf haché, le reste de l'ail, la pâte de miso et le poivre*. Avec la pâte, former 2 [4] galettes de même taille d'une épaisseur de 1 cm.

Dans la même grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les galettes de chaque côté 3 à 4 min, en les aplatissant un peu.



Pour la mayonnaise

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le reste de l'huile de sésame, le piment (selon les goûts), du sel* et du poivre* jusqu'à obtenir un dip.



Dresser

Badigeonner sur les deux moitiés des petits pains une partie de la mayonnaise. Disposer dessus les galettes et garnir de la salade de concombre. Déposer le dessus des petits pains. Dresser les quartiers de pommes de terre à côté et déguster avec le reste de dip.

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/

