

Beyond Burger Bowl! mit Harissa-Kartoffel-Chips dazu marinierte Gurken und Sweet-Chili-Dip

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen

33



Beyond Meat
Vegan Burger Patty



vorw. festk. Kartoffeln



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



vegane Mayonnaise



Sweet Chili Sauce



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Balsamico-Essig*, Öl*, Weissweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x 226 g	2 x 266 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
vegane Mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sweet Chili Sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 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. 660 g)
Brennwert	518 kJ/ 124 kcal	3434 kJ/ 821 kcal
Fett	8.3 g	54.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	9.2 g
Kohlenhydrate	8.1 g	53.8 g
– davon Zucker	2.8 g	18.4 g
Eiweiss	4 g	26.4 g
Salz	0.27 g	1.8 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

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



Kartoffeln backen

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

Erhitze 100 ml [200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Gewaschene **Kartoffeln** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Hälfte „**Hello Harissa**“, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelscheiben 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis sie aussen knusprig sind.



Gurke marinieren

Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

In einer grossen Schüssel 100 ml [200 ml] heisses **Wasser***, 2 EL [4 EL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Gurkenscheiben vorsichtig untermischen und bis zum Ende des Rezeptes ziehen lassen.



Zutaten schneiden

Romanasalat längs halbieren und in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **vegane Mayonnaise**, **Sweet Chili Sauce** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer zweiten grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Sweet Chili-Mayo-Dip**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen untermischen.



Patties braten

Burger Patties in 1 cm Streifen schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Burger und **Zwiebelstreifen** rundherum 4 – 6 Min. braten, bis alles etwas gebräunt ist.

Knoblauch, restliches „**Hello Harissa**“ und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** dazugeben und 1 Min. mit braten.

2 EL [4 EL] **Wasser*** und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** dazugeben und durchschwenken.



Anrichten

Gurken durch ein Sieb abgiessen.

Kartoffel-Chips, **Burgerpattystreifen**, **Salat** und **süsssaure Gurken** in Bowls oder tiefen Schüsseln anrichten. Mit restlicher **Sweet Chili-Dip** beträufeln.

En Guete!

Harissa

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

Du liebst HelloFresh?

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



Beyond burger bowl with harissa potato chips served with marinated cucumber and sweet chilli dip

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 821 kcal • Cook on day 3

33



Beyond Meat
vegan burger patty



Mainly waxy potatoes



Cucumber



Red onion



Garlic clove



Vegan mayonnaise



Sweet chilli sauce



“Hello Harissa” spice mix



Romaine lettuce heart

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Balsamic vinegar*, oil*, white wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Beyond Meat vegan burger patty	1 x 226 g	2 x 266 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Cucumber	1 x 300 g**	1 x 300 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegan mayonnaise	2 x 25 g	4 x 25 g
Sweet chilli sauce 14	1 x 25 g	1 x 50 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 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. 660 g)
Calories	518 kJ/124 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fat	8.3 g	54.8 g
- of which saturated fats	1.4 g	9.2 g
Carbohydrate	8.1 g	53.8 g
- of which sugar	2.8 g	18.4 g
Protein	4 g	26.4 g
Salt	0.27 g	1.8 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 dioxide and sulphites

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



1 Bake the potatoes

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

Heat 100 ml [200 ml] water in the kettle.

Cut the washed potatoes into 0.5 cm thick slices.

Put the potato slices on a baking tray lined with baking paper and mix with half of the "Hello Harissa", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Bake the potato slices for 25–30 min. until crispy on the outside.



2 Marinate the cucumber

Cut the cucumber into very thin slices.

In a large bowl, mix 100 ml [200 ml] hot water*, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper*.

Carefully mix in the cucumber slices and let them steep until the end of the recipe.

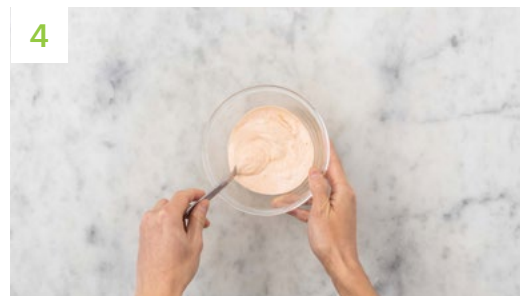


3 Chop the ingredients

Halve romaine lettuce lengthways and cut into 1 cm strips.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic clove.



4 For the dip

Mix the vegan mayonnaise, sweet chilli sauce and 1 tbsp. [2 tbsp.] water* in a small bowl to make a dip.

In a second large bowl, mix 2 tbsp. [2 tbsp.] of the sweet chilli mayo dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in the lettuce strips.



5 Fry the patties

Cut the burger patties into 1 cm strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat.

Fry the burger and onion strips all round for 4–6 min. until slightly browned.

Add the garlic, the remaining "Hello Harissa" and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and fry for another 1 min.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] water* and 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* and stir it in.



6 Serve

Drain the cucumbers in a sieve.

Arrange the potato chips, burger patty strips, lettuce and sweet-and-sour cucumber in bowls or deep dishes. Drizzle with the remaining sweet chilli dip.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Love HelloFresh?

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



Bowl Beyond Burger!, chips de pommes de terre à la harissa, concombre mariné et dip au piment doux

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 821 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Steaks végétaliens
Beyond Meat



Pommes de terre
à chair ferme



Concombre



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mayonnaise végétalienne



Sauce au piment doux



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Laitue romaine



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre balsamique*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, sel*, poivre*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 2 saladiers, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Steaks végétaliens Beyond Meat	1 x 226 g	2 x 266 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Concombre	1 x 300 g**	1 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mayonnaise végétalienne	2 x 25 g	4 x 25 g
Sauce au piment doux 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 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. 660 g)
Valeur calorique	518 kJ/ 124 kcal	3434 kJ/ 821 kcal
Lipides	8,3 g	54,8 g
- dont acides gras saturés	1,4 g	9,2 g
Glucides	8,1 g	53,8 g
- dont sucre	2,8 g	18,4 g
Protéines	4 g	26,4 g
Sel	0,27 g	1,8 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 dioxyde de soufre et sulfites

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



Cuire les pommes de terre

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

Faire chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

Laver les pommes de terre, les couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur.

Placer les tranches de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser avec la moitié du « Hello Harissa », de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Enfourner les pommes de terre pour 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



Pour le dip

Dans un bol, mélanger la mayonnaise végétalienne, la sauce au piment doux et 1 cs [2 cs] d'eau* pour obtenir un dip.

Dans un deuxième saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip mayonnaise-piment doux, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Y incorporer les lanières de salade.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Faire mariner le concombre

Couper le concombre en très fines tranches ou utiliser une mandoline.

Dans un saladier, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau* chaude, 2 cc [4 cc] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*.

Mélanger délicatement les tranches de concombre et les laisser reposer jusqu'à la fin de la recette.



Cuire les galettes

Couper les steaks végétaliens en lamelles de 1 cm.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les hamburgers et les lamelles d'oignon, sur toutes les faces, 4 à 6 min jusqu'à ce que le tout soit un peu doré. Ajouter l'ail, le reste du « Hello Harissa » et 0,5 cc [1 cc] de sucre* et faire revenir 1 min.

Ajouter 2 cs [4 cs] d'eau* et 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et bien mélanger.



Couper les ingrédients

Couper la laitue romaine en deux dans la longueur, puis en lanières de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement la gousse d'ail.



Dresser

Égoutter le concombre dans une passoire.

Dresser les chips de pommes de terre, les lamelles de steaks, la salade et le concombre aigre-doux dans de grands bols ou des assiettes creuses. Arroser avec le reste de dip au piment doux.

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/

