

Grillbratchäs-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Rüebl-Sticks

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 985 kcal • Tag 5 kochen

17



Grillbratchäs



Brioche Bun, natur



Aubergine



Rüebl



rote Zwiebel



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Naturjoghurt aus Saland



- 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 Bratpfanne, 1 Gemüschäler, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Grillbratçhäs 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Brioche Bun, natur 7) 8) 15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Rüebli	4 x 100 g	8 x 400 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 610 g)
Brennwert	677 kJ/ 162 kcal	4121 kJ/ 985 kcal
Fett	10.4 g	63.1 g
- davon ges. Fettsäuren	4.8 g	29.1 g
Kohlenhydrate	10.9 g	66 g
- davon Zucker	5.2 g	31.8 g
Eiweiss	5.9 g	36.1 g
Salz	0.71 g	4.3 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!)



Für die Rüeblisticks

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

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

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



Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne 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 Bratpfanne geben

Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Grillbratçhässcheiben** auf jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten.

Harissa

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



Gemüse schneiden

Rote Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Aubergine in 0.5 cm Scheiben schneiden und leicht **salzen***.

Grillbratçhäs in 1 cm Scheiben schneiden.



Buns aufbacken

In den letzten 5 Min. der Rüeblibackzeit die **Burgerbuns** mit in den Ofen geben und aufbacken.

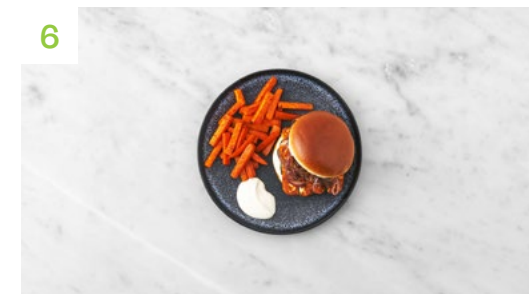
In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Mayonnaise** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Relish

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

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



Anrichten

Aufgebackene **Burgerbuns** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurtdip** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Grillbratçhässcheiben** belegen und **Zwiebelrelish** darauf verteilen.

Buns schliessen und zusammen mit den **Rüeblisticks** geniessen. Restlichen **Joghurtdip** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

