

Vegetarisches Panini mit saftigem Patty

Kartoffelwedges und Rucola

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 797 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brötli



Ofenkartoffel



Rucola



Tomate (Roma)



Rosmarinzwieg



Basilikumpaste



Balsamicoreme



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Naturjoghurt aus Saland



Beyond Meat Vegan Burger
Patty



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brötli 15 18	2 x 75 g	4 x 75 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Rosmarinzwieg	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Balsamicocrema 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Beyond Meat Vegan Burger Patty	1 x 180 g	2 x 180 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. 580 g)
Brennwert	577 kJ/ 138 kcal	3336 kJ/ 797 kcal
Fett	5.9 g	33.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.3 g
Kohlenhydrate	15.8 g	91.1 g
- davon Zucker	1.4 g	8.4 g
Eiweiss	5 g	29 g
Salz	0.49 g	2.82 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 18) Roggen

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



Für die Kartoffeln

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

Rosmarinnadeln grob hacken.

Kartoffeln halbieren, in 1 cm Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Kartoffeln mit „Hello Patatas“, **Rosmarin**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Ciabatta aufbacken

Ciabattabrötli waagrecht halbieren und zusammengeklappt für 4 – 6 Min. mit auf das Backblech geben. Danach kurz abkühlen lassen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Vegane Hacktäschi anbraten

In den letzten 10 Min. der **Kartoffelgarzeit** in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Vegane Hacktäschi darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten.

Hacktäschi waagrecht halbieren.

Rucola in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



Gemüse vorbereiten

Tomate in feine Scheiben schneiden und leicht **salzen***.



Anrichten

Ciabattabrötli mit etwas **Basilikumdip** bestreichen.

Etwas **Rucola** darauf anrichten, **Tomatenscheiben** darauf verteilen und mit **Hacktäschi** belegen.

Balsamicocrème darüber träufeln und zuklappen.

Italian-Burger auf Teller geben, **Kartoffeln** und restlichen **Rucola** daneben anrichten und mit restlichem **Dip** 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!

