



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW45
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Bollywood-Linsburger mit Parmesan-Zucchini-Sticks aus dem Backofen

Ob Dich unser Burger zum Tanzen bringt, wissen wir nicht. Aber zusammen mit den ofenfrischen Parmesan-Zucchini-Sticks kannst Du Dich wie in einem Bollywood-Film fühlen und fängst vielleicht an, vor Freude zu hüpfen oder eben auch zu tanzen. Geniess dieses herrlich indisch angehauchte Gericht!

 35 min.

 Stufe 2

 veggio



Burger-Brötli



braune Linsen



Parmesan



Zucchini



rote Zwiebel



Tandoori-Paste



Tomaten



Knoblauch



Salatherz



Joghurt



Semmelbrösel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Joghurt 7)	90 g	180 g
Semmelbrösel 1) 15)	60 g	60 g
Ciabatta Brötchen 1) 15)	2	4
Indisches Tandoori Tikka 15)	50 g	100 g
Knoblauchzehe	1	2
braune Linsen, Dose	1	2
Parmesanblock 7)	20 g	40 g
Salatherz	1	2
Tomate	1	2
Zucchini	1	2
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

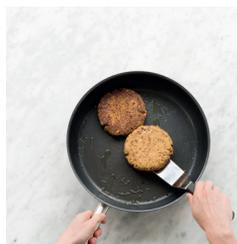
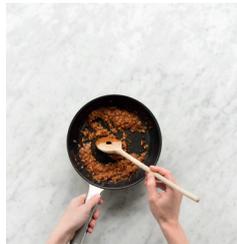
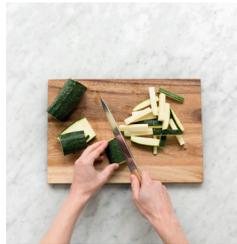
Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 74 g
Fett: 26 g, Eiweiss: 24 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ei, Mehl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, grosse Schüssel (2), Backpapier, Backblech, Sieb, grosse Bratpfanne, Knoblauchpresse, Kartoffelstampfer, Küchenpapier, kleine Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Gemüse waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



1 Zucchini in ca. 5 cm lange Streifen schneiden. **Parmesan** reiben. In einer grossen Schüssel **Zucchinistreifen**, **Parmesan**, 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Sticks** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. backen. In den letzten 5 Min. **Burger-Brötli** im Backofen mit aufwärmen.

2 In der Zwischenzeit: **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** würfeln. In einer grossen Bratpfanne ½ EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebel** darin ca. 1 – 2 Min. glasig andünsten. **Knoblauch** dazupressen und **Tandoori-Paste** (Achtung: scharf!) zufügen, ca. 1 Min. unter Rühren braten. Anschliessend kurz abkühlen lassen.

3 In einer zweiten grossen Schüssel **Linse** mit der **Zwiebel-Knoblauch-Mischung** vermengen und zerstampfen. Dann mit **Semmelbröseln**, 1 Ei und 1 EL **Mehl** zu einer gleichmässigen Masse vermischen, daraus zwei **Patties** formen.

4 Die grosse Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 TL **Olivenöl** darin erhitzen. **Linse-Patties** darin auf jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.

5 **Tomate** in Scheiben und **Salatherz** in mundgerechte Stücke schneiden. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Burger-Brötli** aufschneiden, mit **Joghurt** bestreichen und mit **Tomatenscheiben**, **Salat** und **Linse-Patties** belegen. Zusammen mit den **Parmesan-Zucchini-Sticks** geniessen.