



KNACKIGER BURGER

mit Avocado-Haferflocken-Bratling, grünem Salat und Orangendressing



HELLO AVOCADO!

Es gibt über 400 verschiedene Avocado-Sorten, wobei einige davon bis zu 2 kg schwer werden



Burger-Brötli



Avocado



Knoblauchzehe



Haferflocken



Gewürzmischung



Orange



Ketchup



Mayonnaise



Baby-Romanasalat



Tomate



Reibkäse

35 Minuten

Stufe 3

veggie

Dieser knackige Avocado-Burger ist unser kulinarischer Liebling in dieser Woche! Die knusprig gebratenen Bratlinge aus Avocado und Haferflocken lassen Dir das Wasser im Mund zusammenlaufen. Abgeschmeckt wird dieser Burger mit den würzigen Aromen unser Guacamole-Gewürzmischung. En Guete!

Obst und Gemüse waschen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: zwei **grosse Schüsseln**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Saftpresse**, eine **kleine Schüssel** und eine **grosse Bratpfanne**.



1 BURGERMASSE VORBEREITEN

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in eine grosse Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen und dazupressen. **Haferflocken** und **Gewürzmischung** untermischen. **Masse** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und daraus pro Person mit leicht angefeuchteten Händen einen **Bratling** formen. **Bratlinge** bis zur Weiterverwendung kalt stellen.



2 BURGERSAUCE ZUBEREITEN

Orange halbieren und **Saft** auspressen. 1 EL [2 EL] **Orangensaft** in eine kleine Schüssel geben, **Ketchup** und **Mayonnaise** zugeben und alles zu einer **Burgersauce** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer zweiten grossen Schüssel restlichen **Orangensaft** mit 1 TL [2 TL] **Essig**, 1/2 EL [1 EL] **Olivener Öl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** glattrühren.



4 SALAT VORBEREITEN

Pro **Burger** ein **Romanasalatblatt** zur Seite legen, restlichen **Salat** in Streifen schneiden und ins **Dressing** geben. **Tomate** halbieren und Strunk entfernen. Pro **Burger** eine **Tomatenscheibe** abschneiden, restliche **Tomate** in 1–2 cm grosse Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** zum **Salat** geben und diesen bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 BRATLINGE BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Bratlinge** zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Dann **Bratlinge** wenden, **Reibkäse** darüberstreuen und nochmals 2–3 Min. braten. Anschliessend **Bratlinge** aus der Bratpfanne nehmen. **Burger-Brötli** halbieren und in der Bratpfanne ohne Fettzugabe auf beiden Seiten ca. 1 Min. rösten.



6 ANRICHTEN

Burger-Brötli-Hälften mit **Burgersauce** bestreichen, mit **Salatblatt**, **Tomatenscheibe** und **Avocado-Haferflocken-Bratling** belegen und zusammenklappen. Zusammen mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Avocado	1	2
Knoblauchzehe ☉	1/2	1
Haferflocken 1) 15)	100 g	200 g
Gewürzmischung "Guacamole"	4 g	8 g
Orange ☉	1/2	1
Ketchup 9)	20 ml	40 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Baby-Romanasalat	1	2
Tomate	1	2
Reibkäse ☉ 7)	50 g	100 g
Burger-Brötli 1)	2	4

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Essig, Salz, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☉ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	15 kJ/171 kcal/	3309 kJ/791 kcal
Fett	9 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	17 g	79 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	6 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 9) Sellerie 10) Senf
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CRUNCHY BURGERS

with avocado and oat flake patties, green salad and orange dressing



HELLO AVOCADO!

There are more than 400 different types of avocado, some of which can weigh up to 2 kg.



Burger buns



Avocado



Garlic cloves



Oat flakes



Spice mix



Orange



Ketchup



Mayonnaise



Baby romaine lettuce



Tomato



Grated cheese

35 minutes

Level 3

Veggie

This crunchy avocado burger is our culinary favourite this week! The crispy-fried patty made of avocado and oat flakes will make your mouth water. The burger is rounded off with the spicy aromas of our guacamole spice mix. Bon appetit!

Wash fruit and vegetables. You will also need: two **large** bowls, a garlic press, a juicer, a small bowl and a **large** frying pan.



1 PREPARE BURGER MIXTURE

Halve the avocado, remove the stone, scoop out the flesh and put it into a large bowl. Peel garlic and press it in. Mix in oat flakes and spice mix. Season **mixture** with salt and pepper and with moistened hands make one **patty** per person. Keep **patty** cool until the next stage.



2 PREPARE BURGER SAUCE

Halve and juice the **orange**. Put 1 tbsp. [2 tbsp.] **orange** juice into a small bowl, add **ketchup** and **mayonnaise** and mix everything together to make the **burger** sauce. Season with salt and pepper.



3 PREPARE DRESSING

In a second large bowl mix the rest of the **orange** juice with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar, 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil, salt and pepper to make a smooth **dressing**.



4 PREPARE SALAD

Put one **romaine lettuce** leaf aside for each **burger** and chop up the rest of the lettuce into strips and add it to the **dressing**. Halve tomato and remove stalk. Cut off one tomato slice per **burger** and chop the rest of the tomato into 1-2 cm cubes. Add tomato cubes to salad and leave to infuse until serving.



5 SAUTÉ PATTIES

Heat up 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **oil** in a large frying pan, add **patties** and sauté on medium heat for 2-3 min. Then turn **patties** over, sprinkle grated cheese on top and sauté for a further 2-3 min. Then remove **patties** from the frying pan. Halve **burger** buns and toast in the frying pan without added fat on both sides for approx. 1 min.



6 ARRANGE

Brush **burger** bun halves with **burger** sauce, top with lettuce leaf, tomato slice and avocado and oat flake **patty**, then close **burgers**. Enjoy together with the salad.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Avocado	1	2
Garlic cloves ☉	1/2	1
Oat flakes 1) 15)	100 g	200 g
Spice mix "Guacamole"	4 g	8 g
Orange ☉	1/2	1
Ketchup 9)	20 ml	40 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Baby romaine lettuce	1	2
Tomato	1	2
Grated cheese ☉ 7)	50 g	100 g
Burger buns 1)	2	4

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, vinegar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☉ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	15 kJ/171 kcal	3309 kJ/791 kcal
Fat	9 g	41 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	17 g	79 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	6 g	22 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	1 g	3 g

ALLERGENS

1) Gluten 3) Egg 7) Lactose 9) Celery 10) Mustard
15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



BURGER CROUSTILLANT

au steak d'avocat et à la farine d'avoine accompagné de salade verte et d'un assaisonnement à l'orange



HELLO AVOCAT !

Il existe plus de 400 variétés d'avocat dont certaines peuvent peser jusqu'à 2 kg.



Pain à hamburger



Avocat



Gousse d'ail



Farine d'avoine



Mélange d'épices



Orange



Ketchup



Mayonnaise



Petite laitue romaine



Tomate



Fromage râpé

35 minutes

Niveau 3

Veggie

Ce burger croustillant à l'avocat est notre favori de la semaine !
Le steak croustillant à base d'avocat et de farine d'avoine va vous mettre l'eau à la bouche. Ce burger est relevé par les arômes épicés de notre mélange d'épices « guacamole ». Bon appétit !

Laver les fruits et les légumes. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : deux **grands** saladiers, un **presse-ail**, un **presse-agrumes**, un petit saladier et une **grande** poêle.



1 PRÉPARER LA FARCE DU BURGER

Couper l'avocat en deux, enlever le noyau, extraire la chair et verser dans un grand saladier. Peler l'ail et le presser dedans. Verser la farine d'avoine et le mélange d'épices. Saler et poivrer le **mélange** et former un **steak** par personne avec vos mains légèrement humidifiées. Réserver au froid le **steak** en attendant la suite de la préparation.



2 PRÉPARER LA SAUCE DU BURGER

Couper en deux l'**orange** et en extraire le jus. Verser 1 cs [2 cs] de jus d'**orange** dans un petit saladier, ajouter le **ketchup** et la **mayonnaise** et mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un deuxième grand saladier, mélanger le reste de jus d'**orange** avec 1 cc [2 cc] de vinaigre, 1/2 cs [1 cs] d'huile d'**olive**, du sel et du poivre pour l'assaisonnement.



4 PRÉPARATION DE LA SALADE

Pour chaque **burger**, mettre de côté une **feuille de laitue romaine**, couper le reste de la salade en lamelles et incorporer à l'assaisonnement. Couper la **tomate** en deux et retirer la partie dure. Couper pour chaque **burger** une tranche de **tomate**, couper le reste en dés d'1 à 2 cm. Verser les dés de **tomate** dans la salade et réserver jusqu'au moment de servir.



5 CUIRE LES STEAK

Dans une petite poêle, chauffer 1/2 cs [1 cs] d'**huile**, cuire dedans les **steaks** à feu moyen 2 à 3 min. Retourner ensuite les **steaks**, verser dessus le fromage râpé et cuire à nouveau 2 à 3 min. Retirer ensuite les **steaks** de la poêle. Couper en deux les pains à **burger** et faire dorer dans la poêle sans ajouter de matière grasse les deux côtés env. 1 min.



6 DRESSER

Badigeonner les **moitiés** de pains à **burger** avec la sauce à **burger**, garnir avec la feuille de salade, la tranche de **tomate** et le **steak** d'avocat et d'avoine. Refermer avec le pain du dessus. Déguster avec la salade.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Avocat	1	2
Gousse d'ail ⑥	1/2	1
Farine d'avoine 1) 15)	100 g	200 g
Mélange d'épices « Guacamole »	4 g	8 g
Orange ⑦	1/2	1
Ketchup 9)	20 ml	40 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Petite laitue romaine	1	2
Tomate	1	2
Fromage râpé ⑦)	50 g	100 g
Pains à hamburger 1)	2	4

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile (d'olive), sel, poivre, vinaigre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⑥ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	15 kJ/171 kcal/	3309 kJ/791 kcal
Graisse	9 g	41 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	17 g	79 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	6 g	22 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	1 g	3 g

ALLERGÈNES

1) gluten 3) œuf 7) lactose 9) céleri 10) moutarde
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch