

HALLOUMI-BURGER MIT KAROTTEN-BETE-STICKS,

Tomate, Honig-Senf-Dressing und Crème fraîche





HELLO ROTE BETE

Kleiner Küchen-Knigge: Bei der Zubereitung von Roter Bete solltest Du immer darauf achten, Handschuhe und eine Schürze zu tragen, da sie stark färbt.







Halloumi





Salatherz (Romana)

rote Zwiebel



Burgerbrötchen



mittelscharfer Senf



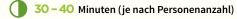


Crème fraîche



Tomate









Neuentdeckung



Zeit sparen

Augen auf, Burger-Liebhaber! Hier kommt ein richtig ballaststoffreicher Leckerbissen: Würziger Halloumi, frische Tomate und leckeres Honig-Senf-Dressing machen diesen Burger zu einem wahren Genuss. Dazu reichen wir bunte und gesunde Gemüsesticks aus Roter Bete und Karotten, die Du mit einem cremigen und schnell gemachten Dip aus Crème fraîche genießen kannst. Würzig, farbenfroh und einfach lecker!

Wasche das Gemüse ab.

Zum Kochen benötigst Du 2 kleine Schüsseln, 1 große Pfanne und 1 Backblech mit Backpapier.



■ FÜR DIE GEMÜSESTICKS Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Rote Bete und Karotten schälen und in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden. Gemüsesticks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötchen** lassen), mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit Salz* würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das Gemüse weich ist.



IN DER ZWISCHENZEIT Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom Salat zupfen.



THALLOUMI BRATEN In einer großen Pfanne ½ EL [¾ EL] 1 EL] Öl* auf mittlerer Stufe erhitzen und Halloumischeiben darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Nach 2 Min. Zwiebelringe dazugeben und mitbraten. Mit Salz* und Pfeffer* würzen. Mit dem Salz* sparsam sein, da der Halloumi schon sehr salzig ist.



DRESSING & DIP ZUBEREITEN In einer kleinen Schüssel Senf und Honig zu einem Dressing verrühren.

Für den Dip Crème fraîche mit Salz* und Pfeffer* in einer zweiten kleinen Schüssel glatt rühren.



BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN Burgerbrötchen während der letzten 3 – 5 Min. der Gemüsestick-Backzeit in den Backofen geben und aufbacken.



BURGER BELEGEN Brötchen aufschneiden, etwas Dressing auf die Brötchenhälften geben. Mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Zwiebelringen und Halloumischeiben belegen und Burger zusammenklappen. Dazu Gemüsesticks mit Crème fraîche genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

		-	
	2P	3P	4P
Rote Bete DE	1	1	2
Karotten GB	2	3	4
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomate BE NL	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml	40 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
Crème fraîche 5)	150 g	225g 💿	300 g
Burgerbrötchen 1) 8)	2	3	4
Olivenöl* für Schritt 1	1EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	½ EL	3/4 EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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. 600 g)
Brennwert	658 kJ/157 kcal	4.029 kJ/963 kcal
Fett	9 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	14 g	83 g
– davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	6 g	35 g
Salz	1 g	2 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein

ALLERGENE

Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGSLÄNDER •••••

DE: Deutschland GB: Großbritannien BE: Belgien NL: Niederlande ES: Spanien

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







9 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 25 | 4