



Kiwi-Halloumi-Burger,

dazu Süßkartoffelspalten und Salat mit Kürbiskernöl



HELLO KIWIS

Kiwis wachsen, ähnlich wie Weintrauben, an Reben. Diese können über zwei Meter groß werden und waagerechte Äste mit einer Länge von bis zu zehn Metern ausbilden.



Halloumi



Tomate



Kiwi



Gurke



Salatherz



Süßkartoffel



Sesam-Burgerbrötchen



Hartkäse ital. Art



Kürbiskernöl



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Halloumi-Burger und Süßkartoffelspalten – die perfekte Kombination, um nach Feierabend ins Schwelgen zu kommen. Ganz besonders schmecken wird Dir diese außergewöhnliche Kombination mit Kiwi. Die leicht säuerliche Süße der Frucht harmoniert perfekt mit dem salzigen Halloumi. Und Dein Salat wird dieses Mal mit einem nussigen Kürbiskern dressing abgeschmeckt. Wie immer gilt: Burgerzeit ist Glück-zeit!

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe**, **1 große Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELWEDGES

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen, in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit reichlich **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Scheiben schneiden.

Gurke in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



3 BRÖTCHEN RÖSTEN

Burgerbrötchen aufschneiden.

In einer großen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brötchenhälften** darin mit der Schnittfläche nach unten jeweils 2 – 3 Min. rösten.

Anschließend herausnehmen und kurz beiseitestellen.



4 HALLOUMI ANBRATEN

In der Pfanne **Öl*** erhitzen und **Halloumischeiben** darin auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

In einer großen Schüssel **Kürbiskernöl**, **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermischen.

Salatstücke, **Gurkenwürfel** und geriebenen **Hartkäse** hineingeben und gut vermischen.



6 BURGER BELEGEN

Brötchenhälften mit ein wenig **Mayonnaise** bestreichen.

Mit **Tomaten-**, **Halloumi-** und **Kiwischeiben** belegen.

Zusammen mit **Salat** und **Süßkartoffelspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Kiwi IT NZ	1	1	1
Tomate NL PL	1	1	2
Gurke ES	½ ☞	¾ ☞	1
Salatherz (Romana)	1	1	1
Sesam-Burgerbrötchen 1) 8)	2	3	4
Hartkäse ital. Art 2) 5)	10 g ☞	15 g ☞	20 g
Kürbiskernöl	5 ml ☞	7,5 ml ☞	10 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	30 ml ☞	40 ml
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig*	½ EL	¾ 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	685 kJ/164 kcal	3876 kJ/927 kcal
Fett	8 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	18 g	104 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 4) Senf 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, PL: Polen, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!