

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 abfärbt.









rote Zwiebel



Salatherz



Burgerbrötchen



mittelscharfer Senf





Crème fraîche

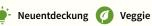




30 Minuten



Stufe 2







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 rote Bete und Karotten, die Du mit einem leckeren und schnell gemachten Dip aus Crème fraîche genießen kannst. Würzig, farbenfroh und einfach lecker.

Wasche Gemüse und Salat ab.

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



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 Olivenöl* beträufeln und mit Salz* würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das Gemüse weich 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 kleinen Schüssel glatt rühren.



→ IN DER ZWISCHENZEIT Halloumi in Scheiben schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom Salat zupfen.



In einer großen Pfanne 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.

★ TIPP: Sei mit dem Salz sparsam, der Halloumi ist schon recht salzig.



BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN Burgerbrötchen für die letzten 3 – 5 Min. der Gemüsestickbackzeit in den Backofen geben und aufbacken.



BURGER BELEGEN Brötchen aufschneiden und 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 NL	2	3	4
Karotte NL	2	3	4
Halloumi 7)	200 g	300 g 👁	400 g
Tomate NL	2	3	4
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
mittelscharfen Senf 10)	20 ml	30 ml 👁	40 ml
Honig	8 g	12 g 🐠	16 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g 🕩	300 g
Burgerbrötchen 1) 11)	2	3	4
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	3/4 EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

(1) 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. 650 g)
Brennwert	632 kJ/149 kcal	4089 kJ/960 kcal
Fett	9 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	6 g	34 g
Kohlenhydrate	13 g	84 g
– davon Zucker	5 g	30 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 11) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 18 | 4