



# HALLOUMI-AUBERGINEN-BURGER

mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Karotten-Stäbchen



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist eine arabische Urform der Käsezubereitung – sie gilt in vielen Mittelmeerländern als unverzichtbare Spezialität!*



Burgerbrötchen



Halloumi



Pastinake



Karotte



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Joghurt

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Einfach zum Anbeißen lecker! Halloumi ist schon lange kein Geheimtipp mehr und gilt insbesondere beim Grillen als echter Leckerbissen. Er lässt sich aber auch im Herbst super kombinieren – zum Beispiel auf einem herzhaften Burger mit frischem Rucola! Mhhh ... lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN

**Pastinake** und **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Stäbchen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Enden der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Halloumi** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## 3 FÜR DAS RELISH

In einer kleinen Pfanne ½ EL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. 1 TL [2 TL] **Zucker** dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten.



## 4 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Auberginenscheiben** darin ca. 3 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Erneut 1 TL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



## 5 BROT AUFBACKEN

In den letzten 5 Min. der Backzeit der Gemüsestäbchen die **Burgerbrötchen** mit in den Backofen geben und aufbacken. **Joghurt** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Um Abwasch zu sparen, kannst Du den Joghurt auch direkt im Becher anrühren.



## 6 ANRICHTEN

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurt** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Halloumischeiben** belegen, **Zwiebelrelish** und **Rucola** daraufgeben, zusammenklappen und zusammen mit den **Gemüsestäbchen** genießen. Den restlichen **Joghurt** dazureichen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Pastinake DE	1	2
Karotte BE	2	4
rote Zwiebel DE	1	2
Aubergine ES	1	2
Halloumi 7)	200 g	400 g
Burgerbrötchen mit Sesam 1) 11)	2	4
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	100 g	200 g
Rucola	50 g	100 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\* 7), Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ 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. 600 g)
Brennwert	618 kJ/145 kcal	3802 kJ/888 kcal
Fett	8 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	15 g	92 g
– davon Zucker	5 g	27 g
Eiweiß	6 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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

# Guten Appetit!