



Halloumi-Auberginen-Burger

mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Karotten-Stäbchen



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack.

Das Besondere:

Er behält beim Erhitzen seine Form!



Pastinake



Karotte



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Joghurt (3,5 % Fett)



Halloumi



Burgerbrötchen
(mit Sesam)

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

3

Einfach zum Anbeißen lecker und perfekt zum Mitnehmen! Halloumiburger sind schon lange keine Geheimtipps mehr. In unserer Kombination mit Aubergine und selbst gemachtem Zwiebelrelish entdeckst Du jedoch ungeahnte Geschmacksvielfalt und kommst richtig ins Genießen! Solltest du den Burger mit ins Büro nehmen, mach dich auf Kollegen gefasst, die dich um dieses schmackhafte, **ballaststoffreiche** Burgerrezept beneiden. Wir sagen: Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Pfanne**, **1 große Pfanne**, **Küchenpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Pastinake und **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Burgerbrötchen lassen), mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.



4 WÄHRENDDESEN

Auberginenscheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Auberginenscheiben** ca. 3 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Erneut **Öl*** in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht **salzen***.

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



5 BROT AUFBACKEN

Für die letzten 5 Min. der Gemüsebackzeit **Burgerbrötchen** mit in den Backofen geben und aufbacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DAS RELISH

In einer kleinen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.

Zucker dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten.

Mit **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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** dazu reichen.

Guten Appetit!

2–4 PERSONEN — ZUTATEN

	2P	3P	4P
Pastinake DE NL PL	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Aubergine NL PL	1	1	2
Halloumi 5)	200 g	400 g	400 g
Burgerbrötchen (mit Sesam) 1) 8)	2	3	4
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker*	1 TL	1½ TL	2 TL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*		nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

○ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSchnittliche Nährwerte pro	100 g	portion (ca. 600 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	3554 kJ/850 kcal
Fett	7 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	15 g	91 g
– davon Zucker	4 g	26 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, PL: Polen

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



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