



# HALLOUMI-AÜBERGINEN-BURGER

mit Zwiebelrelish und knackigen Pastinaken-Karotten-Stäbchen



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ähnelt Mozzarella, da er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Er ist aber salziger und lässt sich problemlos anbraten.*



Pastinake



Karotte



rote Zwiebel



Aubergine



Halloumi



Burgerbrötchen



Rucola



Joghurt



40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

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!

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



**1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN**  
**Pastinake** und **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.

In der Zwischenzeit kannst Du das **Gemüse** schneiden.



**4 WÄHRENDDESSSEN**  
In einer großen Pfanne **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Auberginenscheiben** ca. 3 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, **salzen\*** und **pfeffern\*** und kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Erneut **Öl\*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne 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** quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht **salzen\***. **Halloumi** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



**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.



**3 FÜR DAS RELISH**  
In einer kleinen Pfanne **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. **Zucker\*** dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten. Mit **Salz\*** abschmecken.



**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. Restlichen **Joghurt** dazu reichen.

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Pastinake <b>NL</b>	1	2 (klein)	2
Karotte <b>NL</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2 (klein)	2
Aubergine <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Halloumi <b>7)</b>	200 g	300 g ☞	400 g
Burgerbrötchen <b>1) 11)</b>	2	3	4
Rucola	50 g	75 g	100 g
Joghurt (3,5 % Fett) <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* <b>7)</b>	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 EL
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 hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	592 kJ/138 kcal	3611 kJ/842 kcal
Fett	7 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	92 g
– davon Zucker	5 g	26 g
Eiweiß	6 g	35 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

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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](mailto:kundenservice@hellofresh.de)  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | [kundenservice@hellofresh.at](mailto:kundenservice@hellofresh.at)

## GUTEN APPETIT!