



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW04  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Kiwi-Halloumi-Burger

mit Süßkartoffelwedges

Halloumi-Burger sind ohnehin echte Leckerbissen, aber hast Du ihn schon mal in der exotischen Variante mit Kiwi, Tomate und Gurke probiert? Zusammen mit den selbstgemachten Kartoffelwedges ist dieser Burger einfach nur köstlich! Lass ihn Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1

veggie, schnell



Burgerbrötchen



Halloumi



Süßkartoffel



Gurke



Tomate



Kiwi



Hartkäse



Mayonnaise



Kürbiskernöl

## Zutaten in Deiner Box

	2 Personen	4 Personen
Halloumi <b>7)</b>	125 g	250 g
Kiwi [Ursprungs. IT]	1	2
Tomate [Ursprungs. ES]	2	4
Gurke [Ursprungs. ES]	½	1
Süßkartoffel [Ursprungs. US]	1	2
Burgerbrötchen <b>1) 11)</b>	2	4
Hartkäse ital. Art <b>3) 7)</b>	10 g	20 g
Kürbiskernöl	5 ml	10 ml
Mayonnaise <b>3) 10)</b>	20 ml	40 ml

## Nährwerte

	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	3449/796	633/146
Fett (g)	36	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	14	3
Kohlenhydrate (g)	99	18
– davon Zucker (g)	15	3
Eiweiß (g)	26	5
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	3	1

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 11) Sesam**

Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Mengen in Klammern] .....

Salz, Pfeffer, Butter **7)**, Öl, Essig

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Küchenpapier, Backpapier, Backblech, große Pfanne, Gemüsereihe, große Schüssel



**Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.**

**1** Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kiwi schälen. Tomate halbieren, Strunk herausschneiden und Kiwi und Tomatenhälften in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gurke schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Süßkartoffel schälen und in 1½ cm dicke Spalten (Wedges) schneiden. Dann mit Küchenpapier trockentupfen 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.

**3** Währenddessen: Burgerbrötchen halbieren. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Butter bei mittlerer Hitze erwärmen, Brötchen darin mit der Schnittfläche nach unten 2 – 3 Min. anbräunen lassen. Dann herausnehmen und kurz beiseitestellen.

**4** Erneut in der großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl erhitzen, Halloumischeiben darin auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.

**5** Hartkäse reiben. In einer großen Schüssel Kürbiskernöl, 1 TL [1 EL] Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. ½ der Tomatenscheiben, Gurkenwürfel und geriebenen Hartkäse zugeben und mit dem Dressing vermengen.

**6** Brötchenhälften mit ein wenig Mayonnaise bestreichen. Dann mit Halloumi-, Kiwi-, den restlichen Tomatenscheiben und einigen Süßkartoffelwedges belegen. Zusammen mit Salat und restlichen Wedges genießen.