

Grillkäse-Burger mit Karotten-Beete-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 923 kcal • Tag 3 kochen



frische rote Beete



rote Zwiebel



Briochebrötchen



mittelscharfer Senf



Karotte



Grillkäse Zypriotischer Art



Salatherz (Romana)



Tomate



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und
2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische rote Beete DE ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Briochebrötchen 7) 8) 15)	2	3	4
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	40 ml	40 ml
Karotte DE NL DK	4	6	8
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate NL ES MA	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Öl*, Olivenöl*, Honig*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	3861 kJ/923 kcal
Fett	6,32 g	48,07 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	21,19 g
Kohlenhydrate	11,25 g	85,62 g
– davon Zucker	6,41 g	48,78 g
Eiweiß	3,57 g	27,19 g
Salz	0,589 g	4,483 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **DK:** Dänemark **MA:** Marokko



Für die Gemügesticks

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

Rote Beete und **Karotten** schälen und in 1 – 2 cm dicke **Sticks** schneiden.

Gemügesticks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötchen** lassen), mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Burgerbrötchen aufbacken

Burgerbrötchen während der letzten 3 – 5 Min. der Gemügesticks-Backzeit in den Backofen geben und aufbacken, bis sie goldbraun sind.



In der Zwischenzeit

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsescheiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten.



2 Dips anrühren

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Honig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Naturjoghurt** verrühren.

Für den **Joghurtdip** restlichen **Naturjoghurt** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** in einer zweiten kleinen Schüssel glatt rühren.



Burger belegen

Brötchen aufschneiden, etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben.

Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Halloumischeiben** belegen und **Burger** zusammenklappen. Dazu **Gemügesticks** mit **Joghurtdip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

