



Halloumi-Burger mit Karotten-Bete-Sticks,

Tomate, Honig-Senf-Dressing und Crème fraîche



HELLO ROTE BETE

*Kleiner Küchen-Knigge:
Bei der Zubereitung von Roter Bete solltest
Du immer darauf achten, Handschuhe und
eine Schürze zu tragen,
da sie stark abfärbt.*



Rote Bete



Halloumi



rote Zwiebel



Salatherz



Burgerbrötchen



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Karotte



Tomate



Honig

- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Augen auf, Burger-Liebhaber! Hier kommt ein richtig **ballaststoffreicher** Leckerbissen: Würziger Halloumi, frische Tomate und leckeres Honig-Senf-Dressing machen diesen Burger zu einem wahren Genuss. Dazu reichen wir bunte und gesunde Gemüsesticks aus rote Bete und Karotten, die Du mit einem leckeren und schnell gemachten Dip aus Crème fraîche genießen kannst. Würzig, farbenfroh und einfach lecker.

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DIE GEMÜSESTICKS

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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

Gemüsesticks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötchen** lassen), mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 DRESSING & DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Senf** und **Honig** zu einem **Dressing** verrühren.

Für den Dip **Crème fraîche** mit **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel glatt rühren.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Halloumi in Scheiben schneiden.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



5 BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN

Burgerbrötchen für die letzten 3 – 5 Min. der Gemüsestickbackzeit in den Backofen geben und aufbacken.



3 HALLOUMI BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumischeiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

★ **TIPP:** Sei mit dem Salz sparsam, der Halloumi ist schon recht salzig.



6 BURGER BELEGEN

Brötchen aufschneiden und etwas **Dressing** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Halloumischeiben** belegen und **Burger** zusammenklappen. Dazu **Gemüsesticks** mit **Crème fraîche** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|----------------|-----------|-------|
| Rote Bete NL | 2 | 3 | 4 |
| Karotte NL | 2 | 3 | 4 |
| Halloumi 7) | 200 g | 300 g ☉ | 400 g |
| Tomate NL | 2 | 3 | 4 |
| rote Zwiebel NZ | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Salatherz (Romana) | 1 | 2 (klein) | 2 |
| mittelscharfen Senf 10) | 20 ml | 30 ml ☉ | 40 ml |
| Honig | 8 g | 12 g ☉ | 16 g |
| Crème fraîche 7) | 150 g | 225 g ☉ | 300 g |
| Burgerbrötchen 1) 11) | 2 | 3 | 4 |
| Olivenöl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Öl* | ½ EL | ¾ EL | 1 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. 650 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 632 kJ/149 kcal | 4089 kJ/960 kcal |
| Fett | 9 g | 56 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 6 g | 34 g |
| Kohlenhydrate | 13 g | 84 g |
| – davon Zucker | 5 g | 30 g |
| Eiweiß | 6 g | 35 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 8 g |
| Salz | 1 g | 5 g |

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf 11) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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!