



Halloumi-Burger mit Rüebli-Randen-Sticks,

Tomate, Honig-Senf-Dressing und Crème fraîche



HELLO RANDEN

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



Randen



Halloumi



rote Zwiebel



Salatherz



Burgerbrötli



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Rüebli



Tomate



Honig

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

veggie

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 Randen und Rüebli, 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 Bratpfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 FÜR DIE GEMÜSESTICKS

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

Randen und **Rüebli** schälen und in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden.

Gemüsesticks auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötli** 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 **mittelscharfen 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 BURGERBRÖTLI AUFBACKEN

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



3 HALLOUMI BRATEN

In einer grossen Bratpfanne **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

Brötli aufschneiden und etwas **Dressing** auf die **Brötlihälften** geben.

Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Halloumischeiben** belegen und **Burger** zusammenklappen.

Dazu **Gemüsesticks** mit **Crème fraîche** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Randen	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	1 x	170 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Honig	1 x	8 g	2 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Burgerbrötli 1) 8)	1 x	160 g	1 x	320 g
Olivenöl* für Schritt 1		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 3		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	658 kJ/157 kcal	4.031 kJ/964 kcal
Fett	9 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	13 g	83 g
– davon Zucker	5 g	30 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 4) Senf 5) Milch 8) Sesam

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

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



Halloumi burger with carrot and beetroot sticks, tomato, honey and mustard dressing and crème fraîche



HELLO BEETROOT

*A little kitchen etiquette:
When preparing beetroot you should always
be careful to wear gloves and an apron,
because it stains badly.*



Beetroot



Halloumi



Red onions



Lettuce hearts



Burger buns



Medium-hot mustard



Crème fraîche



Carrot



Tomato



Honey

30 minutes

Level 2

A new discovery

Save time

Veggie

Open your eyes, burger lovers! Here comes a really **fibre-rich** delicacy:

Tasty halloumi, fresh tomatoes and delicious honey and mustard dressing make this burger a real treat. We're adding colourful, healthy vegetable sticks made of beetroot and carrot that you can enjoy with a tasty crème fraîche dip that's really quick to make. Spicy, colourful and simply delicious.

Wash **vegetables** and **lettuce**.

You will also need: **2 small bowls**, **1 large frying pan**, **1 baking tray** with **baking paper**.



1 FOR THE VEGETABLE STICKS

Preheat the **oven** to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Peel **beetroot** and **carrots** and cut into sticks 1-2 cm thick.

Spread the **vegetable sticks** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **buns**), sprinkle with **olive oil*** and season with **salt***.

Bake in the oven on the middle shelf for approx. 25 min. until the **vegetables** are soft.



4 PREPARE DRESSING & DIP

In a small bowl, mix **medium-hot mustard** and **honey** to make a **dressing**.

For the dip mix **crème fraîche** with **salt*** and **pepper*** in a small bowl until smooth.



2 MEANWHILE

Cut **halloumi** into slices.

Cut the **tomatoes** into slices.

Peel the **red onion** and cut it into rings.

Pluck the leaves from the **lettuce**.



5 CRISP UP BURGER BUNS

Put **burger buns** in the oven for the last 3-5 min. of the **vegetable** stick baking time and crisp them up.



3 FRY HALLOUMI

Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté **halloumi slices** for approx. 5 min. until golden brown.

Add the **onion** rings after 2 min. and fry together. Season with **salt*** and **pepper***.

★ **TIP:** Use the salt sparingly as the halloumi is quite salty.



6 GARNISH BURGERS

Cut open the **buns** and spread a little **dressing** on the **bun** halves.

Top with **lettuce leaves**, **tomato slices**, **onion** rings and **halloumi slices** and close the **burgers**.

Enjoy with the **vegetable sticks** and the **crème fraîche**.

INGREDIENTS

	2P		4P	
Beetroot	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrot	2 x	100 g	4 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Lettuce heart (romaine)	1 x	170 g	1 x	170 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Honey	1 x	8 g	2 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Burger buns 1) 8)	1 x	160 g	1 x	320 g
Olive oil* for step 1	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for step 3	½ tbsp.		1 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	658 kJ/157 kcal	4.031 kJ/964 kcal
Fat	9 g	56 g
- incl. saturated fats	5 g	33 g
Carbohydrate	13 g	83 g
- incl. sugar	5 g	30 g
Protein	6 g	36 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Wheat 4) Mustard 5) Milk 8) Sesame seeds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Hamburger à l'halloumi accompagné de bâtonnets de betterave et de carotte, vinaigrette miel -moutarde et crème fraîche



HELLO BETTERAVE

*Petit conseil pratique :
pour préparer des betteraves, il est
fortement conseillé de porter des gants et
un tablier
pour ne pas risquer de se tacher
de rouge.*



Betterave



Halloumi



Oignon rouge



Cœurs de laitue



Petits pains à hamburger



Moutarde moyennement forte



Crème fraîche



Carottes



Tomate



Miel

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Gain de temps

Veggie

Amateurs de hamburger, tenez-vous prêts ! La préparation d'aujourd'hui est **riche en fibres** : l'halloumi épicé, les tomates fraîches et la délicieuse vinaigrette à base de miel et de moutarde rendent ce hamburger incontournable. À cela s'ajoutent des bâtonnets de légumes sains de betterave et de carottes à tremper dans une sauce à la crème fraîche rapide à préparer. Épicé, coloré et tout simplement délicieux.

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et la **salade**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 petits saladiers**, **1 grande poêle** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 PRÉPARATION DES BÂTONNETS DE LÉGUMES

Préchauffer le **four** à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Éplucher les **betteraves** et les **carottes** et les couper en **bâtonnets** de 1 à 2 cm d'épaisseur.

Placer les **bâtonnets de légumes** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (laisser de la place pour les petits pains), arroser d'**huile d'olive*** et **saler***.

Enfourner à mi-hauteur env. 25 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



4 PRÉPARER LA SAUCE ET LE DIP

Mélanger dans un petit **saladier** de la **moutarde moyennement forte** et du miel pour faire la sauce.

Pour le **dip**, mélanger de la **crème fraîche** avec du **sel*** et le **poivre*** dans un petit **saladier** jusqu'à obtenir une consistance homogène.



2 PENDANT CE TEMPS

Couper l'**halloumi** en tranches.

Couper les **tomates** en tranches.

Peler l'**oignon** rouge et couper en rondelles.

Arracher les **feuilles de salade**.



5 RÉCHAUFFER LES PETITS PAINS

Enfourner les **petits pains** durant les 3 à 5 dernières minutes du temps de cuisson des **légumes**.



3 CUIRE L'HALLOUMI

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen de l'**huile*** et faire dorer dedans les **tranches d'halloumi** env. 5 min.

Ajouter après env. 2 min les **rondelles d'oignon** et faire revenir. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

★ **ASTUCE:** ne salez pas trop, l'*halloumi* est déjà assez salé.



6 PRÉPARER LES HAMBURGERS

Couper les **petits pains** en deux, ajouter sur chaque moitié un peu de **sauce**.

Garnir de **feuilles de salade**, de tranches de **tomate**, de rondelles d'**oignon** et de tranches d'**halloumi** et refermer avec le **pain** du dessus.

Savouer avec les **bâtonnets de légumes** et la **crème fraîche**.

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Betterave	1 x	150 g	1 x	300 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Salade romaine	1 x	170 g	1 x	170 g
Moutarde moyennement forte 4)	1 x	20 ml	2 x	20 ml
Miel	1 x	8 g	2 x	8 g
Crème fraîche 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Petits pains à hamburger 1) 8)	1 x	160 g	1 x	320 g
Huile d'olive* pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 3		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	658 kJ/157 kcal	4 031 kJ/964 kcal
Graisse	9 g	56 g
– dont acides gras saturés	5 g	33 g
Glucides	13 g	83 g
– dont sucre	5 g	30 g
Protéines	6 g	36 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES

1) Blé 4) Moutarde 5) Lait 8) Sésame

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch