



PITA-BURGER MIT GEBACKENER SÜSSKARTOFFEL,

Cheddar, Joghurt und gemischtem Salat



HELLO KREUZKÜMMELE

Der unserem Kümmel so ähnlich sehende Kreuzkümmel wächst lieber in wärmeren Regionen und hat geschmacklich keinerlei Ähnlichkeit zu seinem Vetter.



Pita-Brot



Süßkartoffel



Weißweinessig



Salatherz



Gewürzmischung



Tomate



rote Zwiebel



Joghurt



Gurke



geriebener Cheddar



35 Minuten

Stufe 3

Veggie

leichter Genuss

Unsere neueste Entdeckung beim Thema Burger sind knusprige Pita-Brote, die als Burger mindestens genauso gut schmecken, wie die klassischen Briochebrötchen. Und mit der heutigen Füllung schaffst Du es sogar, richtig **ballaststoff-** und **proteinreich** zu essen. Dabei halten die würzigen und **scharfen** Komponenten aus Kreuzkümmel und Cayennepfeffer perfekt die Balance. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, ein **Backblech** und **Backpapier**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN
Süßkartoffel schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und der **Gewürzmischung** vermengen. **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Pita-Brote lassen) und im Backofen für 15 Min. goldbraun backen.



4 FÜR DIE ZWIEBELN
Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Pfanne **Zwiebelstreifen** zusammen mit 1 TL [2 TL] **Zucker** 4 – 5 Min. anbraten, bis sie gebräunt sind. Anschließend **Röstzwiebeln** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



2 SALAT VORBEREITEN
4 [8] Blätter vom **Salatherz** abzupfen und beiseitelegen. Restlichen **Salat** längs vierteln, Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. 4 [8] **Gurkenscheiben** beiseitelegen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, 1 [2] **Tomatenhälfte** in dünne Scheiben schneiden und zum späteren Befüllen zu den **Salatblättern** und **Gurkenscheiben** legen.



5 PITA-TASCHEN AUFBACKEN
Süßkartoffelscheiben nach Ende der Backzeit mit **Cheddar** bestreuen und diesen noch einmal für 3 – 5 Min. schmelzen lassen. **Pita-Brot** zum Aufwärmen für 1 – 2 Min. mit in den Backofen geben.



3 SALAT MARINIEREN
Restliche **Tomate** grob würfeln und zusammen mit den restlichen **Gurkenscheiben** zum geschnittenen **Salat** in die große Schüssel geben. In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Weißweinessig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** vermischen und mit der ½ des **Dressings** den **Salat** marinieren.



6 ANRICHTEN
Pita-Brot längs halb aufschneiden, mit dem restlichen **Joghurt** bestreichen und mit **Salatblättern**, **Gurken-** und **Tomatenscheiben** belegen. Zuletzt **Süßkartoffelwürfel** und die **Röstzwiebeln** hineingeben. **Pita-Brot** zusammenklappen, auf einem Teller anrichten, mit **Salat** servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel US	1	2
Gewürzmischung „Süßkartoffelburger“ 15)	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	2	4
Gurke ES	1 (klein)	1
Tomate (Roma) ES	1	2
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	150 g	300 g
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	24 ml
rote Zwiebel DE	1	2
geriebener Cheddar 7)	50 g	100 g
Pita-Brot 1)	2 ☞	4

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

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

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2601 kJ/614 kcal
Fett	3 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	13 g	94 g
- davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiß	7 g	49 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien,
US: Vereinigte Staaten von Amerika

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!