



Halloumi-Auberginen-Burger

mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Karotten-Stäbchen



HELLO HALLOUMI

Halloumi gibt traditionell und mit kleinen Unterschieden gleich in mehreren Ländern: Griechenland, Ägypten, der Türkei, Arabien und Libyen.



Burgerbrötchen



Pastinake



Halloumi



Karotte



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Joghurt

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

Einfach zum Anbeißen lecker und perfekt zum Mitnehmen! Halloumi-Burger sind schon lange keine Geheimtipps mehr. In unserer Kombination mit Aubergine und selbst gemachtem Zwiebelrelish entdeckst Du jedoch ungeahnte Geschmacksvielfalt und kommst richtig ins Genießen! Die Kollegen werden bestimmt neidisch auf so ein schmackhaftes, **ballaststoffreiches** Burger-Rezept, solltest Du den Burger mit ins Büro bringen. Wir sagen: Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

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



1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN

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

Pastinake und **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Auberginenscheiben trockentupfen. In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Auberginenscheiben** ca. 3 Min. je Seite anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, **salzen*** und **pfeffern*** und kurz beiseitestellen.

Erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Enden der **Aubergine** entfernen, **Aubergine** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht **salzen***.

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



5 BROT AUFBACKEN

In den letzten 5 Min. der Backzeit der Gemüsestäbchen die **Burgerbrötchen** mit in den Backofen geben und aufbacken.

Joghurt mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Um Abwasch zu sparen, kannst Du den Joghurt auch direkt im Becher anrühren.



3 FÜR DAS RELISH

In einer kleinen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anbraten.

Zucker* dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten. **Zwiebelrelish** mit **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurt** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Halloumischeiben** belegen, **Zwiebelrelish** und **Rucola** daraufgeben, zusammenklappen und zusammen mit den **Gemüsestäbchen** genießen. Den restlichen **Joghurt** dazureichen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Pastinake FR DE NL	1	2 (klein)	2
Karotte NL	1	2 (klein)	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Aubergine BE ES NL	1	1 (groß)	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	150 g	200 g
Halloumi 7)	200 g	300 g	400 g
Burgerbrötchen 1) 11)	2	3	4
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 7)	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 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. 600 g)
Brennwert	592 kJ/138 kcal	3611 kJ/842 kcal
Fett	7 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	92 g
– davon Zucker	5 g	26 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, FR: Frankreich, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!