



# Halloumi-Burger

mit Karotten-Bete-Sticks, Honig-Senf-Dressing und Crème fraîche



## HELLO ROTE BETE

Sie ist super vielseitig und kann in Vorspeise, Hauptspeise, im Dessert oder auch einfach als Saft oder zum Färben in jedem Gang verwendet werden.



Rote Bete



Halloumi



rote Zwiebel



Vollkorn-Brioche-Burgerbrötchen



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Salatherz



Karotte



Himbeertomate



Honig

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

Augen auf, Burger-Liebhaber! Hier kommt ein richtig **protein-** und **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 Roter Bete und Karotten, die Du mit einem leckeren und schnell gemachten Dip aus Crème fraîche genießen kannst. Würzig, farbenfroh und einfach lecker.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 FÜR DIE GEMÜSESTICKS

**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 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Halloumi** in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Himbeertomate** in Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden. **Salatblätter** vom **Salat** zupfen.



## 3 HALLOUMI BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumi-scheiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dabei mit dem **Salz** sparsam sein.



## 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.



## 5 BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN

**Burgerbrötchen** während der letzten 3 – 5 Min. der Gemüsestickbackzeit in den Backofen geben und aufbacken.



## 6 BURGER BELEGEN

**Brötchen** aufschneiden, 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	4P
Rote Bete DE	2 (klein)	2
Karotte NL	2	4
Halloumi 7)	200 g	400 g
Himbeertomate ES	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Salatherz (Romana)	1	2
mittelscharfer Senf 10)	20 ml	40 ml
Honig	8 g	16 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Vollkorn-Brioche-Burgerbrötchen 1)	2	4

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	515 kJ/124 kcal	3785 kJ/905 kcal
Fett	8 g	55 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	5 g	36 g
Eiweiß	6 g	39 g
Ballaststoffe	3 g	16 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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!