

Halloumi-Burger mit Karotten-Beete-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4460 kJ/1066 kcal • Tag 5 kochen

6



frische rote Beete



rote Zwiebel



Briochebrötchen



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Karotte



Honig



Halloumi



Salatherz (Romana)



Tomate



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische rote Beete DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Briochebrötchen 1) 2) 5)	2	3	4
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Crème fraîche 5)	150 g	225 g**	300 g
Karotte DE NL ES IL	4	6	8
Honig	20 g	20 g	40 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	562 kJ/134 kcal	4460 kJ/1066 kcal
Fett	7,88 g	62,50 g
– davon ges. Fettsäuren	4,07 g	32,27 g
Kohlenhydrate	10,49 g	83,27 g
– davon Zucker	5,99 g	47,55 g
Eiweiß	4,99 g	39,58 g
Salz	0,626 g	4,967 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Für die Gemüsesticks

Rote Beete 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 [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



In der Zwischenzeit

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



2 Dips anrühren

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Crème fraîche** verrühren.

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



Burgerbrötchen aufbacken

Burgerbrötchen während der letzten 3 – 5 Min. der Gemüsesticks-Backzeit in den Backofen geben und aufbacken, bis sie goldbraun sind.



Halloumi braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumischeiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten.



Burger belegen

Brötchen aufschneiden, etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben.

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

Dazu **Gemüsesticks** mit **Crème-fraîche-Dip** genießen.

Guten Appetit!