

Halloumi-Burger mit Karotten-Beete-Sticks

Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Salat und Gemüse ab.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier 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
Wasser*, 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



Gemügesticks zubereiten

Rote Beete und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** darüber geben, vermengen und Sticks flach ausbreiten. Dabei etwas Platz für die **Brötchen** lassen. Im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Belag vorbereiten

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



Dampfgaren

Halloumischeiben in den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen].

Halloumischeiben mit **Pfeffer*** würzen und mit **Zwiebelringen** belegen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



Brötchen backen

Erst 10 Min. bevor das **Gemüse** fertig ist, den **Halloumi** dampfgaren. Dafür 350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Burgerbrötchen** für 3 – 5 Min. zu den **Gemügesticks** in den Backofen legen und aufbacken. [**Burgerbrötchen auf ein zweites Backblech legen und im Backofen aufbacken.**]



Dip zubereiten

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

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



Burger fertigstellen

Brötchen aufschneiden und etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern** und **Tomatenscheiben** belegen.

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**).

Halloumischeiben mit **Zwiebelringen** auf die **Tomatenscheiben** geben, dann die **Burger** zusammenklappen.

Gemügesticks mit **Crème fraîche** dazu genießen.

Guten Appetit!