



# HALLOUMI-BURGER MIT KAROTTEN-BETE-STICKS, Tomate, Honig-Senf-Dressing und Crème fraîche



## HELLO ROTE BETE

*Kleiner Küchen-Knigge: Bei der Zubereitung von Roter Bete solltest Du immer darauf achten, Handschuhe und eine Schürze zu tragen, da sie stark färbt.*



Rote Bete



Halloumi



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Burgerbrötchen



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Karotten



Tomate



Honig

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Augen auf, Burger-Liebhaber! Hier kommt ein richtig **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 cremigen und schnell gemachten Dip aus Crème fraîche genießen kannst. Würzig, farbenfroh und einfach lecker!

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 FÜR DIE GEMÜSESTICKS

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

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



## 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 zweiten kleinen Schüssel glatt rühren.



## 2 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.



## 5 BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN

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



## 3 HALLOUMI BRATEN

In einer großen Pfanne **½ EL** [**¾ EL** | **1 EL**] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumischeiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Mit dem **Salz\*** sparsam sein, da der **Halloumi** schon sehr salzig ist.



## 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	3P	4P
Rote Bete <b>DE</b>	1	1	2
Karotten <b>GB</b>	2	3	4
Halloumi <b>5)</b>	200 g	250 g	400 g
Tomate <b>BE</b>   <b>NL</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	1
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	20 ml	20 ml	40 ml
Honig	8 g	8 g	16 g
Crème fraîche <b>5)</b>	150 g	225 g	300 g
Burgerbrötchen <b>1)</b> <b>8)</b>	2	3	4
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	658 kJ/157 kcal	4.029 kJ/963 kcal
Fett	9 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	14 g	83 g
– davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	6 g	35 g
Salz	1 g	2 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 4) Senf 5) Milch 8) Sesamsamen

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland **GB:** Großbritannien **BE:** Belgien  
**NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

**Guten Appetit!**