



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



## 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



rote Zwiebel



Brioche-Bun mit Sesam



mittelscharfer Senf



saure Sahne



Karotte



Honig



Halloumi



Salatherz (Romana)



Tomate

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie



Wasche das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 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 **saure Sahne** 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 **Salatherz** abzupfen.



## 5 BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN

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



## 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, dabei mit dem **Salz\*** sparsam sein.



## 6 BURGER BELEGEN

**Brötchen** aufschneiden, etwas **Dressing** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Halloumischeiben** belegen und **Burger** zusammenklappen. Dazu die **Gemüsesticks** mit **saurem Sahne** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rote Bete DE	1	1 (groß)	1 (groß)
Karotten DE	4	6	8
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomate PL   NL	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	20 g	20 g	40 g
saure Sahne 5)	150 g	300 g	300 g
Brioche-Buns mit Sesam 1) 2) 5) 8)	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. 750 g)
Brennwert	524 kJ/125 kcal	3.818 kJ/913 kcal
Fett	7 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	11 g	78 g
– davon Zucker	6 g	42 g
Eiweiß	5 g	39 g
Salz	1 g	3 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch  
8) Sesamsamen

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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