



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



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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.



frische Rote Bete



rote Zwiebel



Brioche-Bun mit Sesam



mittelscharfer Senf



Crème fraîche



Karotte



Honig



Halloumi



Salatherz (Romana)



Tomate

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **2 kleine Schüsseln**.



1 FÜR DIE GEMÜSESTICKS

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °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 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 BURGERBRÖTCHEN AUFBACKEN

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



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 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.



3 DRESSING & DIP

In einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Crème fraîche** zu einem **Dressing** verrühren.

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



6 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!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frische Rote Bete DE	1	2	2
Karotten NL	4	6	8
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomate NL	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	1	1
rote Zwiebel NL	1	1	2
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Honig	20 g	20 g	40 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 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 5	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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	562 kJ/134 kcal	4.456 kJ/1.065 kcal
Fett	7,87 g	62,41 g
– davon ges. Fettsäuren	4,06 g	32,25 g
Kohlenhydrate	10,49 g	83,26 g
– davon Zucker	5,99 g	47,50 g
Eiweiß	4,98 g	39,55 g
Salz	0,302 g	2,397 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch
8) Sesamsamen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 6 HelloFRESH