



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 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Salat** und **Gemüse** ab.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 kleine Schüsseln**.



1 GEMÜSESTICKS ZUBEREITEN

Rote Bete und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** darübergeben, 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.



2 BELAG VORBEREITEN

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
Tomate in Scheiben schneiden.
Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
Salatblätter vom **Salat** zupfen.



3 DAMPFAREN

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.



4 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 **Gemüsesticks** in den Backofen legen und aufbacken. [**Burgerbrötchen** auf ein zweites Backblech legen und im Backofen aufbacken.]



5 DIPS ZUBEREITEN

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, **Honig** und 1 EL [1½ 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.



6 BURGER FERTIGSTELLEN

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

Varoma abnehmen. Heiße **Halloumischeiben** mit **Zwiebelringen** auf die **Tomatenscheiben** geben, dann die **Burger** zusammenklappen. **Gemüsesticks** mit **Crème fraîche** dazu 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 |
| Wasser für Schritt 4 | 350 g | | |
| 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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