



Kiwi-Halloumi-Burger,

dazu Süßkartoffelspalten und Salat mit Kürbiskernöl



HELLO KIWI

Die ersten Kiwi-Exporte aus Neuseeland landeten 1952 bei den Briten in Großbritannien – seitdem ist die Frucht in ganz Europa bei Jung und Alt beliebt.



Halloumi



Kiwi



Kürbiskernöl



Hartkäse ital. Art



Burgerbrötchen



Tomate (Roma)



Gurke



Salatherz



Süßkartoffel



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Halloumi-Burger und Süßkartoffelspalten – die perfekte Kombination, um nach Feierabend ins Schwelgen zu kommen. Ganz besonders schmecken wird Dir diese außergewöhnliche Kombination mit Kiwi. Die leicht säuerliche Süße der Frucht harmoniert perfekt mit dem salzigen Halloumi. Und Dein Salat wird dieses Mal mit einem nussigen Kürbiskern dressing abgeschmeckt. Wir halten fest: Burger-Zeit ist Glück-Zeit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **Küchenpapier**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Kiwi** schälen und in Scheiben schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls in Scheiben schneiden. **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



2 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELWEDGES

Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit reichlich **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen.



3 BRÖTCHEN RÖSTEN

Burgerbrötchen aufschneiden. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brötchen** darin mit der Schnittfläche nach unten 2 – 3 Min. rösten. Dann herausnehmen und kurz beiseitestellen.



4 HALLOUMI ANBRATEN

Erneut in der Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Halloumischeiben** darin auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Hartkäse grob reiben. In einer großen Schüssel **Kürbiskernöl**, 1 TL [1 EL] **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** vermischen. **Salatstücke**, **Gurkenwürfel** und geriebenen **Hartkäse** hineingeben und gut vermischen.



6 BURGER BELEGEN

Brötchenhälften mit ein wenig **Mayonnaise** bestreichen. Dann mit **Tomaten-**, **Halloumi-** und **Kiwischeiben** belegen. Zusammen mit **Salat** und **Wedges** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Halloumi 7)	200 g	400 g
Kiwi	1	2
Tomate (Roma)	1	2
Gurke	½ ☞	1
Salatherz	1	2
Süßkartoffel	1	2
Burgerbrötchen 1) 11)	2	4
Hartkäse ital. Art 3) 7)	10 g ☞	20 g
Kürbiskernöl	3 ml ☞	6 ml ☞
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), Öl*, Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	597 kJ/140 kcal	3767 kJ/881 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	17 g	105 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	6 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 11) Sesam
12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!