



# Kiwi-Halloumi-Burger,

dazu Süßkartoffelspalten und Salat mit Kürbiskernöl



## HELLO KIWI

*Kiwis wachsen, ähnlich wie Weintrauben, an Reben. Diese können über zwei Meter groß werden und waagerechte Äste mit einer Länge von bis zu zehn Metern ausbilden.*



Halloumi



Tomate



Kiwi



Gurke



Salatherz



Süßkartoffel



Burgerbrötchen



Hartkäse ital. Art



Kürbiskernöl



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

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. Wie immer gilt: Burger-Zeit ist Glück-Zeit!

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



## 1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELWEDGES

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



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

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



## 3 BRÖTCHEN RÖSTEN

**Burgerbrötchen** aufschneiden. In einer großen Pfanne **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brötchenhälften** darin mit der Schnittfläche nach unten jeweils 2 – 3 Min. rösten. Anschließend herausnehmen und kurz beiseitestellen.



## 4 HALLOUMI ANBRATEN

In der Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Halloumischeiben** darin auf jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Hartkäse** grob reiben. In einer großen Schüssel **Kürbiskernöl**, **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 **Süßkartoffelspalten** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>NI</b>	1	1 (groß)	2
Halloumi <b>7)</b>	200 g	300 g ☉	400 g
Kiwi <b>IT</b>	1	2 (klein)	2
Tomate (Roma) <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
Gurke <b>ES</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Burgerbrötchen <b>1) 11)</b>	2	3	4
Hartkäse ital. Art <b>3) 7)</b>	10 g ☉	15 g ☉	20 g
Kürbiskernöl	5 ml ☉	7,5 ml ☉	10 ml
Mayonnaise <b>3) 10)</b>	20 ml	30 ml ☉	40 ml
Butter* <b>7)</b>	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig*	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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	692 kJ/162 kcal	3911 kJ/915 kcal
Fett	8 g	43 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	19 g	103 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	7 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 11) Sesam

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien, NI: Nicaragua, IT: Italien

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!