



KIWI-HALLOUMI-BURGER

mit Süßkartoffelspalten und Kürbiskernöl-Salat



HELLO KIWI

Vor zirka 60 Jahren kannte hierzulande noch niemand die Kiwi. Inzwischen wird die kleine, grüne Frucht sogar in Italien angebaut.



Halloumi



Kiwi



Tomate



Gurke



Salatherz



Süßkartoffel



Burgerbrötchen



Hartkäse ital. Art



Kürbiskernöl



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Halloumi-Burger und Süßkartoffelspalten – die perfekte Kombination, um nach Feierabend ins kulinarische 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 das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, **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** in Scheiben schneiden. **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



2 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELSPALTEN

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.



3 WÄHRENDDESSEN

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 BRATEN

Erneut in der Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Halloumischeiben** darin auf je 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 **Süßkartoffelspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Halloumi 7)	200 g	400 g
Kiwi	1	2
Tomate	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	586 kJ/137 kcal	3636 kJ/849 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	17 g	105 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	6 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!)

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!