

Halloumi-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Karotten-Sticks

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 4280 kJ/1023 kcal • Tag 3 kochen

17



Pastinake



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Joghurt



Karotte



Halloumi



Mayonnaise



Briochebrötchen



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter*, Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler,
1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier und
1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Pastinake	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Aubergine NL ES	1	1	1
Rucola	50 g	75 g	100 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Halloumi 7)	200 g	250 g	400 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Briochebrötchen 8) 15) 7)	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	2 g	4 g
Butter*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 630 g)
Brennwert	676 kJ/162 kcal	4280 kJ/1023 kcal
Fett	10,09 g	63,88 g
– davon ges. Fettsäuren	3,41 g	21,60 g
Kohlenhydrate	11,67 g	73,86 g
– davon Zucker	4,52 g	28,62 g
Eiweiß	4,67 g	29,54 g
Salz	0,684 g	4,332 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Für die Gemüsestäbchen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Pastinake und **Karotten** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, „**Hello Harissa**“ **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.



Gemüse schneiden

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Enden der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht **salzen***.

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Für das Relish

In einer kleinen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** dazugeben und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze anbraten, bis die **Zwiebel** weich ist. Mit **Salz*** abschmecken.



Währenddessen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Auberginenscheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen und ca. 3 Min. je Seite braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, **salzen***, **pfeffern*** und kurz auf Küchenpapier legen. Das Küchenpapier sorgt dafür, dass die **Auberginenscheiben** nicht zu fettig sind.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



Brot aufbacken

In den letzten 5 Min. der Backzeit der **Gemüsestäbchen** die **Burgerbrötchen** mit in den Backofen geben und aufbacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Mayonnaise** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurtdip** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Halloumischeiben** belegen. **Zwiebelrelish** und **Rucola** daraufgeben, zusammenklappen und zusammen mit den **Gemüsestäbchen** genießen.

Den restlichen **Joghurtdip** dazureichen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.