



HALLOUMI-BURGER MIT KAROTTEN-BETE-STICKS, Tomate und Honig-Senf-Dressing



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.



Rote Bete



rote Zwiebel



Brioche-Bun mit Sesam



mittelscharfer Senf



saure Sahne



Karotte



Honig



Halloumi



Salatherz (Romana)



Tomate

30 [35 | 40] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Salat** und **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 kleine Schüsseln**.



1 GEMÜSESTICKS ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Rote Bete und **Karotten** schälen, in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** und **Salz*** würzen, vermengen und **Sticks** flach ausbreiten, dabei etwas Platz für die **Brötchen** lassen. Im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 DAMPFGAREN

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 mit dem Rezept fortfahren.

BRÖTCHEN BACKEN

Burgerbrötchen für 3 – 5 Min. zu den **Gemüsesticks** in den Backofen legen und aufbacken. [**Burgerbrötchen** auf ein zweites Backblech legen und im Backofen aufbacken.]



2 BELAG VORBEREITEN

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Tomate in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Salatblätter vom **Salat** zupfen.



5 DRESSING & DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **mittelscharfen Senf** und **Honig** zu einem **Dressing** verrühren.

Für den **Dip saure Sahne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** in einer zweiten kleinen Schüssel glatt rühren.



3 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Halloumischeiben auf den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen].

Halloumischeiben mit **Pfeffer*** würzen und mit **Zwiebelringen** belegen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



6 BURGER FERTIGSTELLEN

Brötchen aufschneiden und etwas **Dressing** 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 **Dip** dazu genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Rote Bete DE	1	1 (groß)	1 (groß)
Karotten NL	4	6	8
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Tomate NL	1	1	2
Salatherz (Romana) ES	1	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Honig	20 g	20 g	40 g
saure Sahne 5)	150 g	300 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	524 kJ/125 kcal	3.818 kJ/913 kcal
Fett	6,57 g	47,88 g
– davon ges. Fettsäuren	3,13 g	22,78 g
Kohlenhydrate	10,71 g	77,99 g
– davon Zucker	5,79 g	42,18 g
Eiweiß	5,41 g	39,41 g
Salz	0,367 g	2,677 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) Glutenthaltiges 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 ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!