



Halloumi-Burger mit Gemüsesticks,

Honig-Senf-Dressing und Sauerrahmdip



HELLO LITTLE-GEM-SALAT

Diese französische Sorte des Romanasalats zeichnet sich durch seine kleine, zarte Größe aus. Unser kleiner Salat wurde extra für uns in Deutschland angebaut.



Rote Bete



Halloumi



Himbeertomate



rote Zwiebel



Vollkorn-Burgerbrötchen



Senf



Sauerrahm



„Little Gem“ Salatherz



Karotte

30 [40] min.

40 [50] min.

Stufe 2

Thermomix hilft

Veggie

Dieser Burger schmeckt nicht nur Vegetariern. Würziger Halloumi, frische Tomate und leckeres Honig-Senf-Dressing machen diesen Burger zu einem wahren Genuss. Dazu reichen wir gesunde Gemüsesticks aus Rote Bete und Karotten. Lass Dir dieses **ballaststoff-** und **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **Backpapier**, **1 [2] Backblech** und **2 Kleine Schüsseln**.



1 GEMÜSESTICKS ZUBEREITEN

Rote Bete und **Karotten** schälen und in 1 – 2 cm dicke **Sticks** schneiden. **Gemüsesticks** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötchen** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDEDESSEN

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 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Halloumi in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Tomate** in Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden. **Salatblätter** vom **Salat** zupfen.



5 DRESSING & DIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Senf** und 1 EL [2 EL] **Honig** zu einem **Dressing** verrühren.

Für den **Dip**: **Sauerrahm** mit **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel glatt rühren.



3 DAMPFGAREN

Halloumischeiben in den Varoma-Einlegeboden geben [gleichmäßig im Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden verteilen] und **Zwiebelringe** darüber verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen. 350 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



6 BURGER FERTIGSTELLEN

Varoma abnehmen. **Brötchen** aufschneiden, etwas **Dressing** auf die **Brötchenhälften** geben. Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Halloumischeiben** belegen und zusammenklappen. Dazu **Gemüsesticks** mit **Sauerrahmdip** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Rote Bete DE	2 (klein)	2
Halloumi 7)	200 g	400 g
Himbeertomate PL	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Vollkorn-Burgerbrötchen 1)	2	4
Senf 10)	20 ml	40 ml
Sauerrahm 7)	100 g ☞	200 g
„Little Gem“ Salatherz	2	4
Karotte DE	2	4

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	6 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	28 g
Kohlenhydrate	9 g	67 g
– davon Zucker	5 g	35 g
Eiweiß	6 g	40 g
Ballaststoffe	2 g	15 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 10) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, EG: Ägypten, PL: Polen

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!