



KIWI-HALLOUMI-BURGER,

dazu Süßkartoffelspalten und Salat



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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Halloumi



Tomate



Kiwi



Gurke



Salathertz (Romana)



Süßkartoffel



Sesam-Burgerbrötchen



Aioli

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELWEDGES

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

Süßkartoffel gründlich waschen oder 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 20 – 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** weich und goldbraun ist.



4 HALLOUMI ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Halloumischeiben** je Seite 2 Min. goldbraun anbraten.



2 GEMÜSE & KÄSE SCHNEIDEN

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.



5 BRÖTCHEN BACKEN

In den letzten 3 Min. der Backzeit der **Süßkartoffel** die **Burgerbrötchen** mit in den Backofen geben und aufbacken.



3 DRESSING ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivener Öl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermischen. **Salatstücke** und **Gurkenwürfel** hineingeben und gut vermischen.



6 BURGER BELEGEN

Brötchenhälften mit ein wenig **Aioli** bestreichen. Dann mit **Tomaten-**, **Halloumi-** und **Kiwischeiben** belegen. Zusammen mit **Salat** und **Süßkartoffelspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US	1	1 (groß)	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Kiwi CL	1	1	2
Tomate NL	1	1	2
Gurke ES	½ ☞	¾ ☞	1
Salatherz (Romana)	1	1	1
Sesam-Burgerbrötchen 1) 2) 5) 8)	2	3	4
Aioli 2) 4)	20 g	30 g	40 g
Olivener Öl* für Schritt 3	2 EL	3 EL	4 EL
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	810 kJ/194 kcal	4.542 kJ/1.086 kcal
Fett	10,54 g	59,11 g
– davon ges. Fettsäuren	3,83 g	21,48 g
Kohlenhydrate	17,69 g	99,23 g
– davon Zucker	3,75 g	21,01 g
Eiweiß	6,49 g	36,42 g
Salz	0,331 g	1,858 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

NL: Niederlande ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika CL: Chile

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at