



HALLOUMI-AUBERGINEN-BURGER

mit Zwiebelrelish und knackigen Pastinaken-Karotten-Stäbchen



HELLO HALLOUMI

Halloumi ähnelt Mozzarella, da er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Er ist aber salziger und lässt sich problemlos anbraten.



Pastinake



Karotte



rote Zwiebel



Aubergine



Halloumi



Burgerbrötchen



Rucola



Joghurt

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

Einfach zum Anbeißen lecker und perfekt zum Mitnehmen! Halloumiburger sind schon lange keine Geheimtipps mehr. In unserer Kombination mit Aubergine und selbst gemachtem Zwiebelrelish entdeckst Du jedoch ungeahnte Geschmacksvielfalt und kommst richtig ins Geniessen! Solltest Du den Burger mit ins Büro nehmen, mach Dich auf Kollegen gefasst, die Dich um dieses schmackhafte, **ballaststoffreiche** Burgerrezept beneiden werden. Wir sagen: Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 kleine Pfanne, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °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 **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.

In der Zwischenzeit kannst Du das **Gemüse** schneiden.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Auberginenscheiben** ca. 3 Min. je Seite braten.

Anschliessend aus der Pfanne nehmen, **salzen*** und **pfeffern*** und kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Erneut **Öl*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

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

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

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



5 BRÖTCHEN 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 **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DAS RELISH

In einer kleinen Pfanne **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.

Zucker* dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten.

Mit **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Aufgebackene **Burgerbrötchen** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurt** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Halloumischeiben** belegen, **Zwiebelrelish** und **Rucola** daraufgeben, zusammenklappen und zusammen mit den **Gemüsestäbchen** geniessen. Restlichen **Joghurt** dazureichen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pastinake	1 x	125 g	2 x	125 g
Karotte	2 x	80 g	4 x	80 g
rote Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Aubergine	1 x	300 g	2 x	300 g
Halloumi 7)	1 x	250 g	2 x	250 g
Brioche-Burgerbrötchen 1)	2 x	80 g	4 x	80 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Joghurt	1 x	90 g	1 x	180 g
Olivenöl*	1 EL		2 EL	
Butter* 7)	½ EL		1 EL	
Zucker*	½ EL		1 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	592 kJ/138 kcal	3611kJ/842 kcal
Fett	7 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	15 g	92 g
- davon Zucker	5 g	26 g
Eiweiss	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!