

# Grillkäse-Burger mit Rüebl-Randen-Sticks Tomate und Honig-Senf-Dressing

Vegetarisch Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 903 kcal • Tag 3 kochen

6



Randen



rote Zwiebel



Brioche Bun



mittelscharfer Senf



Rüebl



Halloumi



Romanasalat



Tomaten



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Randen	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Brïochë Bun (15)	1 x 160 g	1 x 320 g
mittelscharfer Senf (9)	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Rüebli	4 x 100 g	8 x 100 g
Halloumi (7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Romanasalat	1 x 170 g**	1 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Naturjoghurt (7)	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*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. 760 g)
Brennwert	500 kJ/ 119 kcal	3777 kJ/ 903 kcal
Fett	6.19 g	46.83 g
- davon ges. Fettsäuren	2.64 g	19.95 g
Kohlenhydrate	11.04 g	83.50 g
- davon Zucker	5.96 g	45.06 g
Eiweiss	4.54 g	34.31 g
Salz	0.590 g	4.459 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) (9) Senf (15) Weizen

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



## Für die Gemüsesticks

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

**Randen** und **Rüebli** schälen und in 1 – 2 cm dicke Sticks schneiden.

**Gemüsesticks** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (etwas Platz für die **Brötli** lassen), mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## In der Zwischenzeit

**Grillkäse** in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**Tomate** in Scheiben schneiden.

**Rote Zwiebel** in Ringe schneiden.

**Salatblätter** vom **Salat** zupfen.



## Dips anrühren

Für den **Senf-Honig-Dip** in einer kleinen Schüssel **Senf**, 1 EL [2 EL] **Honig\*** und 1 EL [2 EL] **Joghurt** verrühren.

Für den **Joghurt-Dip** in einer zweiten kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** glattrühren.



## Burgerbrötli aufbacken

**Burgerbrötli** während der letzten 3 – 5 Min. der **Gemüsesticks** Backzeit in den Backofen geben und aufbacken, bis sie goldbraun sind.



## Grillkäse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Grillkäsescheiben** darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

Nach 2 Min. **Zwiebelringe** dazugeben und mitbraten.



## Burger belegen

**Brötli** aufschneiden, etwas **Senf-Honig-Dip** auf die **Brötlihälften** geben.

Mit **Salatblättern**, **Tomatenscheiben**, **Zwiebelringen** und **Grillkäsescheiben** belegen und die **Burger** zusammenklappen.

Mit **Gemüsesticks** und **Joghurt-Dip** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Grilled cheese burger with carrot and beetroot batons, tomato, and honey and mustard dressing

Vegetarian Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 903 kcal • Cook on day 3

6



Beetroot



Red onion



Brioche bun



Medium-hot mustard



Carrots



Halloumi



Romaine lettuce heart



Tomatoes



Plain yoghurt



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan and 2 small bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Beetroot	1 x	300 g	2 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Brioche bun <b>15</b>	1 x	160 g	1 x	320 g
Medium-hot mustard <b>9</b>	2 x	10 ml	4 x	10 ml
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Halloumi <b>7</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Romaine lettuce	1 x	170 g**	1 x	170 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Plain yoghurt <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 670 g)
Calories	500 kJ/ 119 kcal	3.777 kJ/ 903 kcal
Fat	6.19 g	46.83 g
- incl. saturated fats	2.64 g	19.95 g
Carbohydrate	11.04 g	83.50 g
- incl. sugar	5.96 g	45.06 g
Protein	4.54 g	34.31 g
Salt	0.590 g	4.459 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## For the vegetable batons

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the **beetroot** and **carrots** and cut into batons 1-2 cm thick.

Spread the **vegetable batons** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **buns**), drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and season with **salt\***.

Bake in the oven on the middle shelf for approx. 25-30 min. until the **vegetables** are soft.



## Meanwhile

Slice the grilling cheese into pieces 2 cm thick.

Cut the **tomato** into slices.

Cut the red onion into rings.

Pick the **leaves** from the **lettuce**.



## Mix dips

For the **mustard and honey dip**, mix **mustard**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt** in a small bowl.

For the **yoghurt dip**, mix the remaining **yoghurt** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** with **salt\*** and **pepper\*** in a second small bowl until smooth.



## Toast the burger buns

Put the **burger buns** in the oven when the **vegetable batons** have 3-5 min. left to bake and crisp the **buns** up until they are golden brown.



## Fry grilling cheese

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on medium heat.

Fry the **grilling cheese** slices in it for approx. 5 min. until golden brown.

Add the **onion rings** after 2 min. and fry together.



## Garnish the burgers

Cut the **buns** open and put a little **mustard and honey dip** on each half.

Top with lettuce leaves, **tomato slices**, **onion rings** and **grilled cheese** slices and crown with the top half of the buns.

Enjoy with **vegetable batons** and **yoghurt dip**.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



Hamburgers au fromage grillé accompagnés de bâtonnets de carotte et de betterave, de tomate et d'une sauce à la moutarde et au miel

Végétarien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 903 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Betterave



Oignon rouge



Petits pains briochés



Moutarde mi-forte



Carottes



Halloumi



Laitue romaine



Tomates



Yogourt nature



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 grande poêle et 2 bols

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Betterave	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Petits pains briochés (15)	1 x 160 g	1 x 320 g
Moutarde mi-forte (9)	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Halloumi (7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Laitue romaine	1 x 170 g**	1 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt nature (7)	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 760 g)
Valeur calorique	500 kJ/ 119 kcal	3.777 kJ/ 903 kcal
Lipides	6.19 g	46.83 g
- dont acides gras saturés	2.64 g	19.95 g
Glucides	11.04 g	83.50 g
- dont sucre	5.96 g	45.06 g
Protéines	4.54 g	34.31 g
Sel	0.590 g	4.459 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** (7) lait (comprenant du lactose) (9) moutarde (15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Préparation des Bâtonnets de Légumes

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher les **betteraves** et les **carottes** et couper en **bâtonnets** d'1 à 2 cm d'épaisseur.

Placer les **bâtonnets de légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser de la place pour les **petits pains**), arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et **saler\***.

Enfourner sur la grille du milieu pour env. 25 à 30 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Cuire les petits pains

Enfourner les **petits pains** pour les 3 à 5 dernières minutes de cuisson des **bâtonnets de légumes** jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



## Pendant ce temps

Couper le **fromage** en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.

Couper les **tomates** en tranches.

Couper l'**oignon rouge** en rondelles.

Arracher les **feuilles de salade**.



## Griller le fromage

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'**huile\***.

Y faire dorer les **tranches de fromage à griller** pendant env. 5 min.

Ajouter après env. 2 min les rondelles d'**oignon** et faire revenir.



## Préparer les dips

Pour la **sauce moutarde-miel**, mélanger la **moutarde**, 1 cs [2 cs] de **miel\*** et 1 cs [2 cs] de **yogourt** dans un bol.

Pour le **dip au yogourt**, verser le reste de **yogourt** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** dans un deuxième bol. **Saler\*** et **poivrer\***.



## Garnir les hamburgers

Couper les **petits pains** en deux, étaler sur chaque moitié un peu de **sauce moutarde-miel**.

Garnir de **feuilles de salade**, de **tranches de tomate grillé** et refermer avec le **pain** du dessus.

Déguster avec des **bâtonnets de légumes** et le **dip au yogourt**.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le  
QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

