



# Halloumi-Auberginen-Burger

mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Rüebli-Stäbchen



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!*



Pastinake



Rüebli



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Joghurt



Halloumi



Burgerbrötli  
(mit Sesam)

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 leichter Genuss

Veggie

Einfach zum Anbeissen lecker und perfekt zum Mitnehmen! Halloumi-Burger sind schon lange keine Geheimtipps mehr. In unserer Kombination mit Aubergine und selbst gemachtem Zwiebel-Relish entdeckst Du jedoch ungeahnte Geschmacksvielfalt und kommst richtig ins Geniessen! Die Kollegen werden bestimmt neidisch auf so ein schmackhaftes, **ballaststoffreiches** Burger-Rezept, solltest Du den Burger mit ins Büro bringen. Wir sagen: Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backpapier** mit **Backblech**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 grosse Bratpfanne**, **Küchenpapier** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FÜR DIE GEMÜSESTÄBCHEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

**Pastinake** und **Rüebli** schälen und in ca. 5 cm lange und 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen und 20 – 25 Min. auf mittlerer Schiene im Backofen knusprig backen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Auberginenscheiben** mit einem Küchenpapier trockentupfen und ca. 3 Min. je Seite braten. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen, **salzen\*** und **pfeffern\*** und auf einem Küchenpapier beiseitestellen. Das Küchenpapier sorgt dafür, dass die **Auberginenscheiben** nicht zu fettig werden. Erneut ½ EL [1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze in der Pfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Enden der **Aubergine** entfernen und **Aubergine** quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese leicht **salzen\***. **Halloumi** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## 5 BROT AUFBACKEN

In den letzten 5 Min. der Backzeit der **Gemüsestäbchen** die **Burgerbrötli** mit in den Backofen geben und aufbacken.

**Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

★ **TIPP:** Um Abwasch zu sparen, kannst Du den **Joghurt** auch direkt im Becher anrühren.



## 3 FÜR DAS RELISH

In einer kleinen Bratpfanne 1 TL [1 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. 1 TL [2 TL] **Zucker\*** dazugeben und ca. 3 Min. bei schwacher Hitze anbraten. Mit **Salz\*** abschmecken



## 6 ANRICHTEN

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

*En Guete!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pastinake	1 x	250 g	2 x	250 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	200 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Burgerbrötli (mit Sesam) 1) 8)	2 x	80 g	4 x	80 g
Rüebli	1 x	150 g	2 x	150 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1		1 EL		2EL
Butter* 5) für Schritt 3		1 TL		2 TL
Zucker* für Schritt 3		1 TL		2 TL
Öl* für Schritt 4		je ½ EL		je 1 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	577 kJ/138 kcal	3.383 kJ/809 kcal
Fett	7 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	15 g	87 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiss	6 g	33 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

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



# HALLOUMI AUBERGINE BURGER

with onion relish and parsnip and carrot sticks



## HELLO HALLOUMI

*Halloumi is the Arabic variant of the mozzarella more familiar to us, though it's firmer and has a more intense taste. What's special about it is that it keeps its shape when heated up!*



Parsnip



Carrot



Red onion



Aubergine



Rocket



Yoghurt



Halloumi



Burger buns  
(with sesame seeds)

**30-40** minutes (depending on number of persons)



Level 2



Light meal



Veggie

Simply scrumptious and the perfect takeaway meal! Halloumi burgers stopped being an insider tip quite a while ago. But with our combination of aubergine and home-made onion relish, you'll discover a variety of flavours you wouldn't have thought possible that you'll really enjoy! Your colleagues will certainly envy such a tasty, fibre-rich recipe if you take your burger to the office. We say: Enjoy your meal!

Wash vegetables and **lettuce**.

You will also need: **1 baking tray with baking paper, 1 small frying pan, 1 large frying pan, kitchen roll and 1 small bowl.**



## 1 FOR THE VEGETABLE STICKS

Heat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Peel **parnsips** and **carrots** and cut into sticks approx. 5 cm long and 1 cm thick. Spread on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***, **salt\*** and **pepper\*** and bake on the middle shelf of the oven for 20-25 min. until crispy. In the meantime you can go ahead with your preparations.



## 4 MEANWHILE

In a large frying pan heat ½ tbsp. [1 tbsp.] oil\* on medium heat, pat **aubergine** slices dry with kitchen roll and fry for approx. 3 min. on each side. Then remove them from the frying pan, season with **salt\*** and **pepper\*** and put them aside on kitchen roll. The kitchen roll keeps the **aubergine** slices from being too greasy. Again heat up ½ tbsp. [1 tbsp.] oil\* in the frying pan on medium heat and sauté **halloumi slices** on both sides for 1-2 min. until crispy.



## 2 CHOP VEGETABLES

Peel and halve the **red onion** and slice it very thinly.

Remove the ends of the **aubergine**, cut the **aubergine** crossways into slices approx. 0.5 cm thick and add a little **salt\***.

Cut **halloumi** into slices approx. 1 cm thick.



## 5 CRISP UP BREAD

Put the **burger buns** in the oven for the last 5 min. of the baking time for the **vegetable sticks** to crisp them up.

Season **yoghurt** with **salt\*** and **pepper\***.

★ **TIP:** To save washing up, you can also stir the yoghurt directly in the carton.



## 3 FOR THE RELISH

Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **butter\*** in a small frying pan on medium heat and sauté **onion strips** for approx. 3 min. until glazed. Add 1 tsp. [2 tsp.] **sugar\*** and sauté for approx. 3 minutes on low heat. Season with **salt\***.



## 6 ARRANGE

Cut open crisped up **burger buns**, brush both sides with a little **yoghurt**, top with **aubergine** and **halloumi slices**, then with **onion** relish and **rocket**, then close and enjoy with the **vegetable sticks**. Add the rest of the **yoghurt**.

**Bon appetit!**

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Parsnip	1 x	250 g	2 x	250 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	200 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Burger buns (with sesame seeds) 1) 8)	2 x	80 g	4 x	80 g
Carrot	1 x	150 g	2 x	150 g
Yoghurt	1 x	100 g	1 x	200 g
Olive oil* for step 1		1 tbsp		2 tbsp
Butter* 5) for step 3		1 tsp.		2 tsp.
Sugar* for step 3		1 tsp.		1 tsp.
Oil* for step 4		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
 5) 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 specified starting ingredients.)	100 g	PORTION
Calories	577 kJ/138 kcal	3.383 kJ/809 kcal
Fat	7 g	38 g
- incl. saturated fats	3 g	20 g
Carbohydrate	15 g	87 g
- incl. sugar	4 g	22 g
Protein	6 g	33 g
Salt	0 g	2 g

## ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

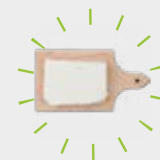
f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# BURGER D'AUBERGINE-HALLOUMI,

avec relish à l'oignon et bâtonnets carottes et panais



## HELLO HALLOUMI

*L'halloumi est la variante arabe de la mozzarella que nous connaissons mieux. Il est cependant plus ferme et son goût plus intense. Sa particularité : il garde sa forme quand on le fait chauffer.*



Panais



Carotte



Oignon rouge



Aubergine



Roquette



Yogour



Halloumi



Petits pains  
(au sésame)

**30 à 40 minutes** (selon le nombre de personnes)

Niveau **2** Régal léger

Veggie

..... Tout simplement délicieux et facile à emporter ! Le burger à l'halloumi n'est depuis longtemps plus un secret pour personne. Dans notre interprétation, il est accompagné d'aubergine et de relish à l'oignon fait maison et il vous fera découvrir de nouvelles saveurs ! Vos collègues seront certainement jaloux d'une recette aussi savoureuse et riche en fibres si vous apportez le burger au bureau. Un seul mot d'ordre : Régalez-vous !

# C'EST PARTI

Laver les légumes et la salade.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 feuille de papier sulfurisé sur une plaque, 1 petite poêle, 1 grande poêle, de l'essuie-tout** et **1 petit saladier**.



## 1 POUR LES BÂTONNETS DE LÉGUMES

Préchauffer le four à **230 °C**

(chaleur tournante 210 °C). Peler le **panais** et les **carottes** et couper en bâtons d'env. 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur. Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***, **sel\*** et **poivre\***. Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit croustillant. Pendant ce temps, vous pouvez continuer la préparation.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Dans une grande poêle, faire chauffer  $\frac{1}{2}$  cs [1 cs] d'**huile\*** à feu moyen, y faire cuire les tranches d'**aubergine** auparavant séchées à l'essuie-tout 3 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle, **saler\***, **poivrer\*** et réserver sur de l'essuie-tout. L'essuie-tout veille à ce que les tranches d'**aubergines** ne deviennent pas trop grasses. Chauffer encore une fois dans  $\frac{1}{2}$  cs [1 cs] d'**huile\*** les **tranches d'halloumi** 1 à 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.



## 2 COUPER LES LÉGUMES

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en très fines rondelles. Retirer les extrémités de l'**aubergine**, la couper transversalement en tranches d'env. 0,5 cm d'épaisseur puis la **saler\*** légèrement. Couper l'**halloumi** en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.



## 5 RÉCHAUFFER LE PAIN

Ajouter durant les 5 dernières minutes du temps de cuisson des **bâtonnets de légumes** le **pain à burger**. **Saler\*** et **poivrer\*** le **yogourt**.

★ **ASTUCE:** remuer le yaourt directement dans la tasse pour avoir moins de vaisselle à laver.



## 3 POUR LE RELISH

Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cc [1 cs] de **beurre\*** pour y faire suer les **lamelles d'oignon** environ 3 minutes. Ajouter 1 cc [2 cc] de **sucré\*** et faire dorer pendant environ 3 minutes à feu doux. **Saler\***.



## 6 DRESSER

Couper les **pains à burger** cuits, tartiner les deux faces de **yogourt**, garnir de **tranches d'halloumi** et d'**aubergine**, de **relish d'oignon** et de roquette, refermer le pain et déguster avec les **bâtonnets de légumes**. Ajouter le reste du **yogourt**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Panais	1 x	250 g	2 x	250 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	200 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Petits pains burger (au sésame) 1) 8)	2 x	80 g	4 x	80 g
Carotte	1 x	150 g	2 x	150 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile d'olive* pour l'étape 1		1 cs		2cs
Beurre* 5) pour l'étape 3		1 cc		2 cc
Sucré* pour l'étape 3		1 cc		2 cc
Huile* pour l'étape 4		$\frac{1}{2}$ cs chaque		1 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	577 kJ/138 kcal	3.383 kJ/809 kcal
Graisse	7 g	38 g
- dont acides gras saturés	3 g	20 g
Glucides	15 g	87 g
- dont sucre	4 g	22 g
Protéines	6 g	33 g
Sel	0 g	2 g

### ALLERGÈNES

- 1) céréales contenant du gluten 5) lait
- 8) graines de sésame

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !