

Halloumi-Auberginen-Burger mit Zwiebelrelish und Pastinaken-Rüebli-Sticks

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 4.286 kj/1024 kcal • Tag 3 kochen



Pastinaken



rote Zwiebel



Aubergine



Rucola



Naturjoghurt



Rüebli



Halloumi



Mayonnaise



Brioche Bun



Gewürzmischung
"Harissa"



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

Gut, im Haus zu haben

Butter*, Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, Küchenpapier, und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pastinaken	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Brïoche Bun 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Butter*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	677 kJ/162 kcal	4.286 kJ/1.024 kcal
Fett	10.09 g	63.88 g
- davon ges. Fettsäuren	3.40 g	21.50 g
Kohlenhydrate	11.74 g	74.31 g
- davon Zucker	4.59 g	29.07 g
Eiweiss	4.67 g	29.59 g
Salz	0.682 g	4.315 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) 8) Eier 9) Senf 15) Weizen.

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



Für die Gemüwestäbchen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °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***, „**Hello Harissa***“ **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen und 20 – 25 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen knusprig backen.



Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Auberginenscheiben** mit einem Küchenpapier trocken tupfen und ca. 3 Min. je Seite braten. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen, **salzen*** und **pfeffern*** und kurz auf Küchenpapier beiseitestellen.

Das Küchenpapier sorgt dafür, dass die **Auberginenscheiben** nicht zu fettig sind. Erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne erwärmen und **Halloumischeiben** von beiden Seiten 1 – 2 Min. knusprig anbraten.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



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.



Brot aufbacken

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

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Mayonnaise** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Relish

In einer kleinen Bratpfanne 1 TL [2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen.

1 TL [2 TL] **Zucker*** dazugeben und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze anbraten, bis die **Zwiebel** weich ist. Mit **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Aufgebackene **Burgerbrötli** aufschneiden, beide Seiten mit etwas **Joghurdip** bestreichen, mit **Auberginen-** und **Halloumischeiben** belegen, **Zwiebelrelish** und **Rucola** daraufgeben, zusammenklappen und zusammen mit den **Gemüwestäbchen** geniessen.

Den **restlichen Joghurdip** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Halloumi and aubergine burger with onion relish and parsnip and carrot sticks

Vegetarian Lots of vegetables 30-40 minutes • 4.286 kj/1.024 kcal • Cook on day 3



Parsnip



Red onion



Aubergine



Rocket



Natural yoghurt



Carrot



Halloumi



Mayonnaise



Brioche bun



“Harissa” spice mix



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

Good to have at hand

Butter*, sugar*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl, kitchen roll and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Parsnips	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Plain yoghurt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise 8 9	1 x 17 ml	2 x 17 ml
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Brioche bun 7 8 15	2 x 80 g	4 x 80 g
Butter*, sugar*, oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	677 kJ/162 kcal	4.286 kJ/1.024 kcal
Fat	10.09 g	63.88 g
- incl. saturated fats	3.40 g	21.50 g
Carbohydrate	11.74 g	74.31 g
- incl. sugar	4.59 g	29.07 g
Protein	4.67 g	29.59 g
Salt	0.682 g	4.315 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) **8** Eggs **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 sticks

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

Peel parsnips 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*, "Hello Harissa" spice mix, salt* and pepper* and bake on the middle shelf of the oven for 20-25 min. until crispy.



Chop the 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*.

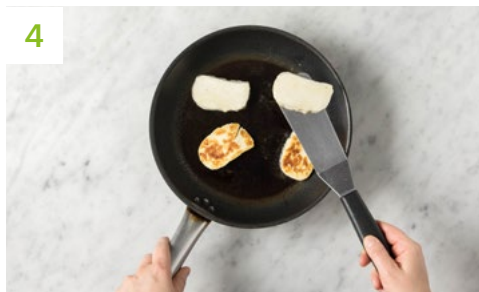
Cut halloumi into slices approx. 1 cm thick.



For the relish

Heat 1 tsp. [2 tsp.] 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 on low heat for approx. 5 min. until the onion is soft. Season with salt*.



In the meantime

In a large frying pan heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat, pat aubergine slices dry with kitchen roll and fry for approx. 3 min. on each side. Then remove from the frying pan, add salt* and pepper*, and briefly put aside on kitchen roll.

The kitchen roll keeps the aubergine slices from being too greasy. Again heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on medium heat and fry halloumi slices on both sides for 1-2 min. until crispy.



Crisp up bread

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

Mix the yoghurt with the mayonnaise in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

Cut the crisped-up burger buns open, brush both sides with a little yoghurt dip, top with aubergine and halloumi slices, add onion relish and rocket, then close the burgers up and enjoy them with the vegetable sticks.

Serve with the remaining yoghurt dip.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

Love HelloFresh?

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



Hamburger à l'aubergine et à l'halloumi, relish d'oignon et bâtonnets de carottes et de panais.

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 4.286 kj/1.024 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Panais



Oignon rouge



Aubergine



Roquette



Yogourt nature



Carottes



Halloumi



Mayonnaise



Bun brioché



Mélange d'épices
« Harissa »



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
beurre*, sucre*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petit saladier, de l'essuie-tout et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Panais	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Yogourt nature 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Petit pain brioché 7) 8) 15)	2 x 80 g	4 x 80 g
Beurre*, sucre*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	677 kJ/162 kcal	4.286 kJ/1.024 kcal
Lipides	10.09 g	63.88 g
- dont acides gras saturés	3.40 g	21.50 g
Glucides	11.74 g	74.31 g
- dont sucre	4.59 g	29.07 g
Protéines	4.67 g	29.59 g
Sel	0.682 g	4.315 g

Notes 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé.

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

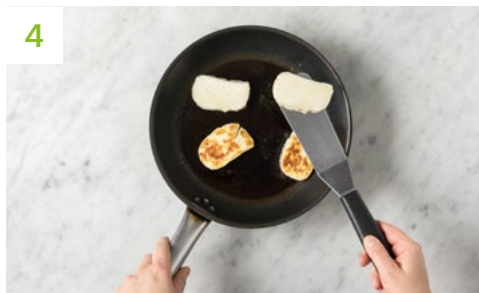


Pour les bâtonnets de légumes

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

Peler le panais et les carottes et couper en bâtonnets d'env. 5 cm de longueur et 1 cm d'épaisseur.

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, le mélange d'épices « Hello Harissa », du sel* et du poivre*. Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min. jusqu'à ce que le tout soit croustillant.



Pendant ce temps

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen, y faire cuire les tranches d'aubergine auparavant séchées à l'essuie-tout 3 min. de chaque côté. Retirer ensuite de la poêle, saler* et poivrer* puis réserver brièvement sur de l'essuie-tout.

L'essuie-tout permet que les tranches d'aubergines ne soient pas trop grasses. Chauffer encore dans 1 cs [2 cs] d'huile* dans la poêle et y faire dorer les tranches d'halloumi 1 à 2 min. à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Couper les légumes

Peler l'oignon rouge, couper en deux, puis en très fines rondelles.

Retirer les extrémités de l'aubergine, puis couper transversalement en tranches d'env. 0.5 cm d'épaisseur, puis saler* légèrement.

Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.



Réchauffer le pain

Mettre les petits pains dans le four pour les 5 dernières minutes de la cuisson des bâtonnets de légumes.

Mélanger le yogourt et la mayonnaise dans un petit saladier, saler* et poivrer*.



Pour le relish

Dans une petite poêle, chauffer à feu moyen 1 cc [2 cc] de beurre* pour y faire suer les lamelles d'oignon environ 3 min.

Ajouter 1 cc [2 cc] de sucre* et faire revenir env. 5 min. à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Saler*.



Dresser

Couper les petits pains, tartiner les deux faces de sauce au 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 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/

