



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

3  
KW03  
2017

**thermomix**

## Kiwi-Halloumi-Burger mit Süßkartoffelwürfeln

Halloumi-Burger sind ohnehin echte Leckerbissen, aber hast Du ihn schon mal in der exotischen Variante mit Kiwi, Tomate und Gurke probiert? Zusammen mit den Süßkartoffelwürfeln ist dieser Burger einfach nur köstlich. Lass ihn Dir schmecken!

30 min. 30 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles; veggie, schnell



Burgerbrötchen



Halloumi



Süßkartoffel



Gurke



Tomate



Kiwi



Hartkäse



Mayonnaise



Kürbiskernöl

## Für 2 Personen.....

- 1 Süßkartoffel [Ursprungsl. US]
- 1/2 Gurke ⊕ [Ursprungsl. ES]
- 125 g Halloumi 7) ⊕
- 10 g Hartkäse ital. Art 3) 7) ⊕
- 2 Tomaten [Ursprungsl. ES]
- 1 Kiwi [Ursprungsl. IT]
- 2 Burgerbrötchen 1) 11)
- 5 ml Kürbiskernöl ⊕
- 20 ml Mayonnaise 3) 10)

## Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g) pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3449/796	633/146
Fett (g)	36	7
- davon ges. Fettsäuren (g)	14	3
Kohlenhydrate (g)	99	18
- davon Zucker (g)	15	3
Eiweiß (g)	26	5
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	3	1

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 11) Sesam**

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

## Gut im Haus zu haben .....

Salz, Essig, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel, Backpapier, Backblech



**Vorbereitung:** Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze (130 °C Umluft) vorheizen.

**1** Süßkartoffel schälen und in 1½ cm große Würfel schneiden. Gurke in grobe Stücke schneiden. Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

**2** Hartkäse in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

**3** Grobe Gurkenstücke in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**4** 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und Süßkartoffelwürfel im Gareinsatz einwiegen. Varoma aufsetzen, verschließen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und Tomatenhälften in Scheiben schneiden. Kiwi schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

**5** Varoma vorsichtig abnehmen. Burgerbrötchen aufschneiden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 5 Min. im Backofen backen. Währenddessen Kürbiskernöl, 1 TL Essig, Salz und Pfeffer in die große Schüssel zu den zerkleinerten Gurken geben und zu einem Dressing vermischen. ½ der Tomatenscheiben und zerkleinerten Hartkäse zugeben und gut vermischen.

**6** Brötchenhälften mit ein wenig Mayonnaise bestreichen. Dann mit Halloumi-, Kiwi-, und den restlichen Tomatenscheiben belegen. Zusammen mit dem Salat und den Süßkartoffelwürfeln genießen.

