



Freude am Kochen-einfach gemacht!



HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW 14 2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Halloumi-Burger mit Mango-Salsa, dazu selbstgemachte Süsskartoffelchips und Sesam-Mayonnaise

Die Grillsaison ist offiziell eröffnet! Sagen wir. Passend dazu gibt es heute unseren exotischen Grillkäse-Burger mit Mango-Salsa. Ob lecker auf dem Grill gebrutzelt oder doch im Backofen – fein schmeckt der Grillkäse allemal! Guten Appetit!

45 min.

Stufe 2

veggie



Halloumi



Burger-Brötli



Mango



Süßkartoffel



Sesam



Mayonnaise



Limette



rote Chilli



Rucola



Knoblauch



Basilikum



milde Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen

Süsskartoffel, Mango	1	2
Limette, rote Chili ⊕	1/2	1
Knoblauchzehe ⊕	1	2
Basilikum	1 Tüte	1 Tüte
Rucola	25 g	50 g
Sesam 11) 15)	10 g	20 g
Mayonnaise 3)	40 ml	80 ml
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Halloumi 7)	1	2
Burger-Brötli aus Urdinkel 1)	2	4

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Honig, Olivenöl, Pfeffer, Butter

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseraffel, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Sieb, grosse Bratpfanne (mit Deckel), Küchenpapier

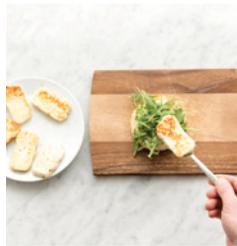
Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

Sesam ist wohl das älteste Würzmittel der Welt und war schon bei den Babyloniern als Zutat für Kuchen bekannt.

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	977 kcal/4092 KJ	50 g	0 mg	93 g	10 g	37 g	32 g	10 g
100 g	163 kcal/682 KJ	8 g	0 mg	16 g	2 g	6 g	5 g	2 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

Gemüse und Kräuter waschen und putzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.



1 Süsskartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. **Süsskartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Im Backofen für 20–25 Min. backen, dabei 2- bis 3-mal wenden.

2 Für die **Mango-Salsa**: **Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Würfel schneiden. Schale der **Limette** fein abreiben, Saft in eine kleine Schüssel pressen und mit dem **Abrieb** und den **Mangostücken** mischen. **Knoblauch** abziehen und dazu pressen. **Chili** fein hacken. **Basilikum** trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. 1 EL **Olivenöl**, **Basilikum** und ein wenig **Chili** in die **Mango-Mischung** geben und gut vermischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Honig** abschmecken.

3 **Rucola** in einem Sieb abtropfen lassen. In einer kleinen Schüssel **Sesam** mit **Mayonnaise**, **Chiliflocken** und etwas **Salz** verrühren.

4 In einer grossen Bratpfanne bei starker Hitze 1 EL **Öl** erhitzen, **Halloumi** darin je Seite 3–4 Min. goldbraun anbraten. Danach im Backofen warmhalten.

5 **Burger-Brötli** halbieren. Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, dann 1 EL **Öl** und 1 EL **Butter** darin erhitzen, **Brötli-Hälften** darin auf der Schnittfläche 1–2 Min. anbraten.

6 **Brötchenhälften** mit ein wenig **Sesam-Mayonnaise** bestreichen (restliche **Mayonnaise** wird als Dip genutzt). **Rucola** auf die untere Hälfte legen. **Halloumi** darauflegen, etwas **Mango-Salsa** darüber träufeln und zusammenklappen. **Süsskartoffelchips** dazu anrichten und geniessen.