



KIWI-GRILLBRATCHÄS-BURGER,

dazu Süsskartoffelspalten und Salat mit Kürbiskernöl



HELLO KIWI!

Die ersten Kiwi-Exporte aus Neuseeland landeten 1952 bei den Briten in Grossbritannien – seitdem ist die Frucht in ganz Europa bei Jung und Alt beliebt.



Grillbratchäs



Kiwi



Kürbiskernöl



Parmesan



Burger-Brötli



Tomaten



Gurke



Salatherz



Süsskartoffel



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 1

veggie

Neuentdeckung

Grillbratchäs-Burger und Süsskartoffelspalten – die perfekte Kombination, um nach Feierabend ins Schwelgen zu kommen. Ganz besonders schmecken wird Dir diese aussergewöhnliche Kombination mit Kiwi. Die leicht säuerliche Süsse der Frucht harmoniert perfekt mit dem salzigen Halloumi. Und Dein Salat wird dieses Mal mit einem nussigen Kürbiskern dressing abgeschmeckt. Wir halten fest: Burger-Zeit ist Glück-Zeit!

Gemüse und **Kräuter** waschen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, eine **Gemüseraffel**, **Backpapier**, ein **Backblech** und eine **grosse Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Grillbratthäs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Kiwi** schälen und in Scheiben schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls in Scheiben schneiden. **Gurke** in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. **Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



2 FÜR DIE SÜSSKARTOFFELSPALTEN

Süsskartoffel schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit reichlich **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15–20 Min. backen.



3 BRÖTLI RÖSTEN

Burgerbrötli aufschneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 TL [1 EL] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Brötli** darin mit der Schnittfläche nach unten 2–3 Min. rösten. Dann herausnehmen und kurz beiseitestellen.



4 GRILLBRATTHÄS ANBRATEN

Erneut in der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Grillbratthässcheiben** darin auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Parmesan grob raffeln. In einer grossen Schüssel **Kürbiskernöl**, 1 TL [1 EL] **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** vermischen. **Salatstreifen** **Gurkenwürfel** und geraffelten **Parmesan** hineingeben und gut vermischen.



6 BURGER BELEGEN

Brötlihälften mit ein wenig **Mayonnaise** bestreichen. Dann mit **Tomaten-**, **Grillbratthäs-** und **Kiwischeiben** belegen. Zusammen mit **Salat** und **Süsskartoffelspalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Grillbratthäs 7)	200 g	400 g
Kiwi	1	2
Tomate	1	2
Gurke	1	1
Salatherz	1	2
Süsskartoffel	1	2
Burger-Brötli 1) 11)	2	4
Parmesan 3) 7)	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Butter 7), Öl, Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, 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	597 kJ/140 kcal	3767 kJ/881 kcal
Fett	6 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	17 g	105 g
– davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiss	6 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 11) Sesam
12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

UNSERE LIEFERANTEN

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

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

   #HelloFreshCH

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

En Guete!



KIWI AND HALLOUMI CHEESE BURGERS

with sweet potato wedges and salad with pumpkin seed oil



HELLO KIWI!

The first export of kiwis from New Zealand arrived in Great Britain in 1952 – and ever since the fruit has been a hit with both young and old all over Europe.



Halloumi cheese



Kiwi



Pumpkin seed oil



Parmesan



Burger buns



Tomatoes



Cucumber



Lettuce hearts



Sweet potatoes



Mayonnaise

30 minutes

Level 1

Veggie

A new discovery

Burgers with halloumi cheese and sweet potato wedges – the perfect combination with which to indulge yourself at the end of the day. You'll particularly enjoy this unusual combination with kiwi fruit. The slightly sour sweetness of the fruit harmonises perfectly with the salty halloumi. And this time your salad is seasoned with a nutty pumpkin seed dressing. Remember: burger time is a happy time!

Wash the vegetables and herbs. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: a sieve, a vegetable grater, a baking tray, baking paper and a **large** frying pan.



1 TO START OFF

Cut **halloumi cheese** into slices approx. 1 cm thick. Peel **kiwi** and cut into slices. Cut the **tomato** in half, remove the core and cut **tomato** halves into slices. Dice the **cucumber** into approx. 1 cm cubes. Cut the **lettuce** heart in half, remove the core and cut into strips.



2 FOR THE SWEET POTATO WEDGES

Peel the **sweet potatoes**, cut into wedges approx. 1 cm wide and spread on a baking tray lined with baking paper. Sprinkle with plenty of **salt** and **pepper** and bake in the oven on the middle shelf for 15-20 min.



3 ROAST BUNS

Slice the **burger buns**. Heat 1 tsp. [1 tbsp.] **butter** in a large frying pan on medium heat and roast the **burger buns** on their insides for 2-3 min. Remove and set aside.



4 FRY HALLOUMI CHEESE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in the frying pan again and sauté the slices of **halloumi cheese** on each side for approx. 2 min. until golden brown.



5 FINALLY

Roughly grate **parmesan**. Mix **pumpkin seed oil**, 1 tsp. [1 tbsp.] **vinegar**, **salt** and **pepper** in a large bowl to make a **dressing**. Add the lettuce strips, cucumber cubes and grated **parmesan** and mix well.



6 GARNISH BURGERS

Brush **burger bun** halves with a little **mayonnaise**. Then top with slices of **tomato**, **halloumi cheese** and **kiwi**. Enjoy with the **salad** and **sweet potato** wedges.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2p	4P
Halloumi cheese 7)	200 g	400 g
Kiwi	1	2
Tomato	1	2
Cucumber	1	1
Lettuce hearts	1	2
Sweet potatoes	1	2
Burger buns 1) 11)	2	4
Parmesan 3) 7)	20 g	20 g
Pumpkin seed oil	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper butter 7), oil, vinegar

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

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

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	597 kJ/140 kcal	3767 kJ/881 kcal
Fat	6 g	37 g
- incl. saturated fats	3 g	19 g
Carbohydrate	17 g	105 g
- incl. sugar	4 g	23 g
Protein	6 g	37 g
Dietary fibre	2 g	9 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 3) Egg 7) Milk 10) Mustard 11) Sesame
12) Sulphur dioxide and sulphites

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com. This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

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



HAMBURGERS DE KIWI ET FROMAGE À GRILLER,

accompagnés de frites de patate douce et de salade à l'huile de graines de courge



HELLO KIWI !

Les premiers kiwis exportés ont été transportés par les Anglais en 1952 jusqu'en Grande-Bretagne – depuis, ce fruit est apprécié par tous dans toute l'Europe.



Fromage à griller



Kiwi



Huile de graines de



courge



Parmesan



Pain à hamburger



Tomates



Concombre



Cœurs de laitue



Patate douce

Mayonnaise

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Redécouverte

Des hamburgers au fromage à griller et des frites de patate douce : la combinaison parfaite pour vous régaler. Et vous vous réjouirez tout particulièrement de la note originale qu'apporte le kiwi. Son goût sucré légèrement acidulé s'harmonise à merveille avec l'halloumi salé. Et votre salade sera cette fois assaisonnée d'une sauce à l'huile de graines de courge lui conférant une touche de noisette. Nous en sommes convaincus : les hamburgers rendent heureux !

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également une passoire, une râpe à légumes, du papier de cuisson, une plaque de four et une **grande** poêle.



1 POUR COMMENCER

Couper le **fromage à griller** en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Éplucher le **kiwi** et le couper en tranches. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure, puis couper en tranches. Couper le concombre en dés d'env. 1 cm. Couper la laitue en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lamelles.



2 POUR LES FRITES DE PATATE DOUCE

Peler la patate douce et la couper en tronçons d'environ 1 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier de cuisson. Saupoudrer de sel et de poivre, puis enfourner à mi-hauteur durant 15–20 min.



3 GRILLER LE PAIN

Couper le pain à hamburger Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [1 cs] de beurre et y faire griller la face coupée du pain pendant 2–3 min. Retirer du feu et réserver brièvement.



4 FAIRE GRILLER LE FROMAGE

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'**huile** dans la poêle et y faire dorer les tranches de fromage à griller env. 2 min. de chaque côté.



5 POUR FINIR

Râper le **parmesan**. Dans un grand saladier, faire la sauce avec l'huile de graines de courge, 1 cc [2 cs] de **vinaigre**, le **sel** et le **poivre**. Ajouter les lamelles de laitue, les dés de concombre et le **parmesan** râpé et bien mélanger.



6 PRÉPARER LES HAMBURGERS

Tartinier le pain d'un peu de **mayonnaise**. Garnir de tranches de **tomates**, de fromage à griller et de **kiwi**. Déguster avec la salade et les patates douces.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Fromage à griller 7)	200 g	400 g
Kiwi	1	2
Tomate	1	2
Concombre	1	1
Cœur de laitue	1	2
Patate douce	1	2
Pains à hamburger 1) 11)	2	4
Parmesan 3) 7)	20 g	20 g
Huile de graines de courge	10 ml	20 ml
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml

INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI : sel, poivre, beurre 7), huile, vinaigre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ 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.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	597 kJ/140 kcal	3767 kJ/881 kcal
Graisse	6 g	37 g
– dont acides gras saturés	3 g	19 g
Glucides	17 g	105 g
– dont sucre	4 g	23 g
Protéines	6 g	37 g
Fibres	2 g	9 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 3) œuf 7) lait 10) moutarde 11) sésame
12) dioxyde de soufre et sulfites

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

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

   #HelloFreshCH

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