



Halloumiburger mit Paprika und Spinat

dazu Zwiebelringe, Süßkartoffelpommes & Dips



20-30min



2 Personen

Hier hat unsere Köchin Anne einen Veggieburger kreiert, der höchsten Ansprüchen standhält: Zwischen knusprigen Brötchen mit Sesam fühlen sich gebratener Halloumi, zarter Babyspinat, gegarte Paprikastreifen und panierte Zwiebelringe wohl. Eine mit Harissa angeschrifte Mayo und ein fruchtiger Paprikaketchup sorgen für feine Würze und ergänzen auch die gerösteten Süßkartoffelpommes. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Burgerbrötchen mit Sesam ^{1,6,11}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 1-2EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1232kcal, Fett 61.4g, Kohlenhydrate 122.3g, Eiweiß 46.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in 0,5cm breite Ringe schneiden. Die **Süßkartoffel** schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **Halloumi** horizontal halbieren und mit 1TL Olivenöl und **1 Prise Gewürzmischung** einreiben. 1 Ei mit 1 Prise Salz verquirlen.



4. Dips zubereiten

Die **Mayonnaise** mit der **restlichen Gewürzmischung** verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, einfach weniger **Gewürzmischung** verwenden oder diese ganz weglassen. Die **1/2 der Paprikastreifen** mit dem **Ketchup** in einem hohen Gefäß pürieren. Den **Spinat** ggf. verlesen.



2. Gemüse backen

Die **Süßkartoffeln** mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech 20Min. backen. Die **Zwiebelringe** voneinander trennen und der Reihe nach in 1EL Mehl, dem Ei und dem **Panko-Paniermehl** wenden. Nach der Hälfte der Backzeit zu den **Süßkartoffeln** auf das Blech geben und mitbacken.



5. Halloumi braten

Die **Burgerbrötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit insgesamt 1EL Olivenöl bestreichen. Anschließend in einer Grillpfanne bei starker Hitze 1-2Min. knusprig anrösten. Den **Halloumi** in derselben Pfanne auf beiden Seiten ca. 3Min. kross braten.



3. Paprika garen

Die **Paprikastreifen** in einem kleinen Topf mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 1-2TL Mehl und je 1/2TL Salz und Zucker bestäuben und verrühren, dann mit 1EL Essig und 80ml Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit aufkochen und 1-2Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Bei geringer Hitzezufuhr bis zum Servieren garen lassen.



6. Burger belegen

Die **unteren Brötchenhälften** nach Belieben mit der **Mayonnaise** und/oder dem **Paprika-Ketchup-Dip** bestreichen und mit dem **Spinat**, den **restlichen Paprikastreifen**, dem **Halloumi** und einigen **Zwiebelringen** belegen. Mit den **oberen Brötchenhälften** abschließen und die **Burger** mit den **Süßkartoffelpommes**, den **restlichen Zwiebeln** und den **restlichen Dips** servieren.