

Halloumi-Burger

Zutaten | 4 Portionen

1	rote Zwiebel
1	Pfirsich
1 EL	Öl
2 EL	Ahornsirup
400 g	Halloumi
4	Burger-Brötchen, z.B. aus Roggen oder Vollkorn
4	Salat-Blätter
200 g	Joghurt griechischer Art
	Salz, Pfeffer
	Chiliflocken nach Geschmack

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Pfirsich in Spalten schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe und die Pirsichspalten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Ahornsirup dazugeben und 2–3 Minuten karamellisieren lassen. Beiseitestellen.
- Halloumi in 8 Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Halloumi-Scheiben ohne zusätzliches Öl von beiden Seiten goldbraun braten (ca. 2–3 Minuten pro Seite).
- Brötchen halbieren und die Schnittflächen kurz in der Pfanne oder im Ofen anrösten, bis sie leicht knusprig sind.
- Salat waschen und in feine Streifen schneiden.
- Unteres Brötchen mit etwas griechischem Joghurt bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, zwei gebratene Halloumi-Scheiben stapeln, Salatstreifen, karamellierte Zwiebeln und Pfirsich darüber verteilen.
- Etwas Joghurt auf die obere Brötchenhälfte geben und den Burger schließen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
236 kcal	14,4 g	14,4 g	12,9 g	541 mg