

Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 1010 kcal • Tag 5 kochen

3



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Avocado



gemahlener Kumin



Grillkäse Zypriotischer Art



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	300 g**	400 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4227 kJ/1010 kcal
Fett	7,77 g	56,77 g
– davon ges. Fettsäuren	2,96 g	21,60 g
Kohlenhydrate	12,83 g	93,73 g
– davon Zucker	3,83 g	27,97 g
Eiweiß	3,81 g	27,83 g
Salz	0,405 g	2,955 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7 Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **BE:** Belgien **PL:** Polen **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

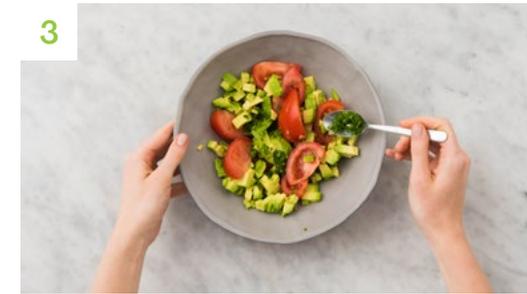
Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm Spalten schneiden.



Gemüse backen

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



Währenddessen

Tomaten in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.

Petersilienblätter fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. **Avocadowürfel** und 0,5 EL [1 EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



Für das Chimichurri

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Zitrone halbieren.

In einer kleinen Schüssel restliche **Petersilie**, **Kumin**, gehackten **Knoblauch** und **Chili** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Grillkäse anbraten

Grillkäse in ca. 3 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** darin rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Fertig gegarte **Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel mit den **Tomaten** und der **Avocado** geben und vorsichtig vermengen.

Schüsselinhalt auf Teller verteilen, mit **Grillkäsewürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüber träufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

