

# Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 1010 kcal • Tag 5 kochen



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel,  
1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Vorbereiten

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

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von einer 0,5 [0,75 | 1] **Zitrone** auspressen.

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in eine weitere große Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Chimichurri

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf zugeben.

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kumin**, **Salz\***, **Pfeffer\***, Hälfte des **Zitronensaftes** und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Grillkäse garen

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben.

**Grillkäse** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen und aufsetzen.

Erst 10 Min. bevor die **Süßkartoffelwürfel** fertig sind, den **Thermomix®** einschalten und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** und **Avocado** zubereiten.



## Tomaten & Avocado

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

**Avocadowürfel**, restlichen **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu den **Tomatenspalten** geben.



## Anrichten

Varoma abnehmen und Backblech aus dem Ofen holen.

**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel zu den **Tomaten** und **Avocados** geben und vorsichtig vermengen.

Auf Teller aufteilen und mit **Grillkäsewürfeln** toppen. **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und genießen.

**Guten Appetit!**

## 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

