

# Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 1034 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomate



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Avocado



gemahlener Kreuzkümmel



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\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, 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, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Avocado <b>KE   PE   MA   CO   TZ   ZA   MX   CL   IL   ES</b>	1	2	2
gemahlener Kreuzkümmel	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	593 kJ/142 kcal	4326 kJ/1034 kcal
Fett	7,8 g	56,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21,6 g
Kohlenhydrate	12,9 g	94,4 g
– davon Zucker	3,9 g	28,6 g
Eiweiß	4,2 g	30,8 g
Salz	0,35 g	2,56 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.

**Zitrone** halbieren.

**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.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



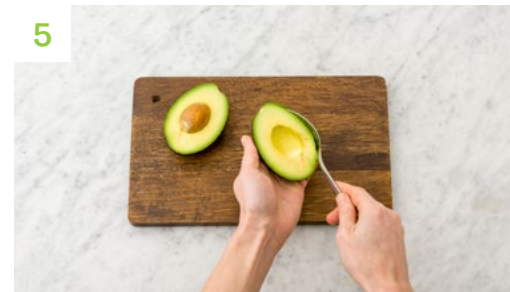
## Grillkäse garen

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** in Spalten schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. **Avocadowürfel** 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>

