

# Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons dazu fruchtiges Aprikosen-Joghurt-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 638 kcal • Tag 3 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



Gurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Aprikosenchutney



Sesamsamen



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	37,5 g	50 g
Sesamsamen <b>3)</b>	5 g**	10 g	10 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fett	5,3 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	18,2 g
Kohlenhydrate	7,3 g	46,9 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	4,8 g	31,1 g
Salz	0,5 g	3,22 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:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Karoffeln rösten

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Kartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit zerkleinertem **Knoblauch**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, die Hälfte „**Hello Harissa**“, die Hälfte **Sesam**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kartoffelwürfel** für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## Kleinigkeiten

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Grillkäse** in 1 cm Würfel schneiden.



## Für das Dressing

**Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für den Salat

**Spitzpaprika** entkernen und **Paprika** und **Gurke** in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

**Paprika** und **Gurke** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

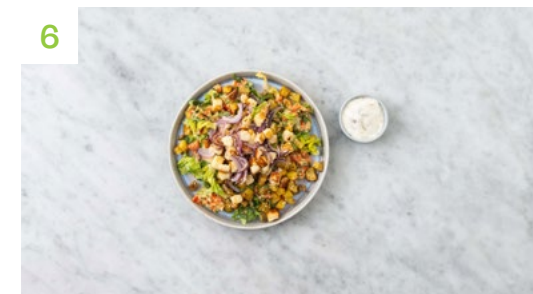
**Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** unter das **Gemüse** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt ist.

Restliches „**Hello Harissa**“ und restliche **Sesamsamen** hinzugeben und für 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroûtons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit restlichem **Dressing** servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

*Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.*

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

