

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons

Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 647 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Ofenkartoffel
-  rote Spitzpaprika
-  Gurke
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Knoblauchzehe
-  mittelscharfer Senf
-  Naturjoghurt
-  Aprikosenchutney
-  Sesamsamen

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen 3)	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. 660 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2706 kJ/647 kcal
Fett	5,3 g	34,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	18,5 g
Kohlenhydrate	7,2 g	47,5 g
– davon Zucker	3 g	19,9 g
Eiweiß	4,8 g	31,8 g
Salz	0,5 g	3,26 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



1 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.



4 Kleinigkeiten

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



2 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.



3 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.



5 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.



6 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>

