

Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getoppt mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 1036 kcal • Tag 5 kochen

6



Grillkäse Zypriotischer Art



Süßkartoffel



Avocado



Tomate



rote Chilischote



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



gemahlener Kumin

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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	300 g**	400 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	2	2
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 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. 720 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	4333 kJ/1036 kcal
Fett	7,8 g	56,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	26,8 g
Kohlenhydrate	13,1 g	94,6 g
– davon Zucker	3,9 g	28,6 g
Eiweiß	4,5 g	32,3 g
Salz	0,38 g	2,76 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



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**, gehackten **Knoblauch**, **Chili** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin** 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

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>

