

Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Family Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 1036 kcal • Tag 5 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel 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	1	2	2
ZA NL			
Avocado GT ES MX CL MA	1	2	2
PE EG MZ CO DM IL ZA			
TZ KE PT			
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	1	1	1
TR CL EG			
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



1 Kartoffeln backen

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

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

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

Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse backen

Zitrone halbieren.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen.



3 Für das Chimichurri

Knoblauch und **Chili** in den Mixtopf 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.

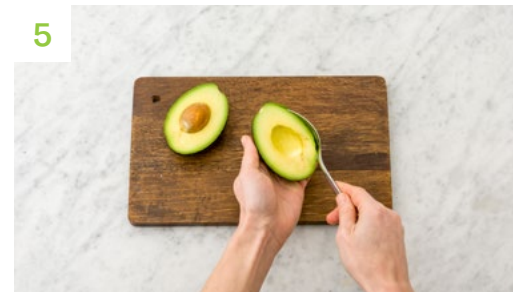


4 Grillkäse garen

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

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben und Varoma aufsetzen. 10 Min. bevor die **Süßkartoffelwürfel** fertig sind, den **Thermomix®** einschalten und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



5 Tomaten & Avocado

Tomaten in Spalten schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Tomate und **Avocado** in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

Varoma abnehmen und Backblech nach der Backzeit aus dem Ofen holen.



6 Anrichten

Gebackene **Süßkartoffeln** und **Zwiebeln** in die große Schüssel zugeben 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>

