

# Käsefritten mit Schwarz-Rot-Gold Dip

## Sesam-Süßkartoffeln & erfrischende Gurkensticks

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 1142 kcal • Tag 5 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Mayonnaise
-  Semmelbrösel
-  Paprikapulver edelsüß
-  Süßkartoffel
-  Sesamsamen
-  BBQ-Soße
-  Hoisinsoße
-  mittelscharfer Senf
-  Gurke
-  Zitrone, gewachst

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Mayonnaise <b>8)</b> <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Paprikapulver edelsüß	4 g	6 g	8 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>   <b>HN</b>   <b>ZA</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Sesamsamen <b>3)</b>	10 g	20 g	20 g
BBQ-Soße <b>9)</b> <b>10)</b>	40 ml	60 ml	80 ml
Hoisinsoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	20 ml	30 ml	40 ml
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	2

\*\*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. 630 g)
Brennwert	759 kJ/181 kcal	4779 kJ/1142 kcal
Fett	11,1 g	69,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	26,6 g
Kohlenhydrate	14,5 g	91,1 g
– davon Zucker	11 g	69,4 g
Eiweiß	5,2 g	32,7 g
Salz	0,72 g	4,52 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

**ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras

**ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



## Für die Süßkartoffel

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

**Süßkartoffel** längs halbieren und in 2 cm Halbmonde schneiden.

**Süßkartoffel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Sesamsamen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



## Für die Käsefritten

In einer großen Schüssel **Semmelbrösel** mit restlichem „Hello Paprika“ und **Pfeffer\*** vermengen.

**Grillkäse** in **Pommes-große** Stifte schneiden und rundum mit **Mayonnaise** einreiben.

**Grillkäse** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen, bis er rundum bedeckt ist.

**Tipp:** Es ist nicht schlimm, wenn der **Grillkäse** dabei etwas auseinander fällt.



## Gurkenstifte marinieren

**Gurke** längs halbieren und in 1 cm breite und 5 cm lange Stifte schneiden.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** vierteln.

In einer großen Schüssel **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gurkenstifte** dazugeben und marinieren lassen.



## Käsefritten anbraten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl\*** erhitzen. **Käsefritten** darin rundum 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.



## Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **BBQ Soße** und Hälfte „Hello Paprika“ vermengen.

**Hoisinsoße** in eine dritte kleine Schüssel geben.



## Anrichten

**Käsefritten** auf Teller verteilen und mit **Zitronenvierteln** garnieren. Marinierte **Gurkensticks** und **Süßkartoffeln** daneben anrichten und mit den **Dips** genießen.

**Tipp:** Du kannst alles auch auf große Schüsseln aufteilen und mit deinen Freunden und deiner Familie genießen!

**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>

