

# Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse

## Joghurt-Aprikosen-Dressing und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | schnell | Thermomix hilft • 627 kcal • Tag 3 kochen

19



Grillkäse



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



Gurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Aprikosenchutney



- 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

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	2	4	4
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	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

\*\*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	412 kJ/99 kcal	2624 kJ/627 kcal
Fett	5,2 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	23,2 g
Kohlenhydrate	7,5 g	47,6 g
– davon Zucker	3 g	19,3 g
Eiweiß	5,1 g	32,4 g
Salz	0,54 g	3,44 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) 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 FR: Frankreich BE: Belgien EG: Ägypten



## 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**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Kartoffelwürfel** für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



## 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.



## 4 Kleinigkeiten

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Grillkäse** in 1 cm Würfel schneiden.



## 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**“ 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>

