

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse

Joghurt-Aprikosen-Dressing und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | schnell | 25 – 35 Minuten • 627 kcal • Tag 3 kochen

19



Grillkäse



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



Gurke



Salatzerh (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Aprikosenchutney

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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 Kartoffeln rösten

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

Knoblauch fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffelwürfel mit „Hello Harissa“, **Knoblauch**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Gemüse vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden.

Gemüse mit der Hälfte des **Dressings** in einer Schüssel vermengen.



4 Letzte Schritte

Zwiebel halbieren und 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. **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt ist.

Restliches „Hello Harissa“ dazugeben und 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>

