



BUNTES OFENGEMÜSE MIT HALLOUMI

und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



rote Chilischote

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

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



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



3 WÄHRENDEDESSEN

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

½ EL [¾ EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



4 FÜR DAS CHIMICHURRI

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) geben. **Zitrone** halbieren.

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Saft** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI ANBRATEN

Halloumi in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen, mit **Halloumiwürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <small>NL US ES SN HN EG</small>	1 (klein)	1	1 (groß)
rote Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
Tomate <small>NL</small>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Avocado (Hass) <small>CL CO IL</small>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <small>ES</small>	½	¾	1
rote Chilischote <small>ES NL</small>	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone <small>ES</small>	½	¾	1
Halloumi <small>5)</small>	250 g	450 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

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. 500 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	3.272 kJ/782 kcal
Fett	9,91 g	50,04 g
– davon ges. Fettsäuren	4,25 g	21,44 g
Kohlenhydrate	9,44 g	47,68 g
– davon Zucker	3,32 g	16,76 g
Eiweiß	6,70 g	33,84 g
Salz	0,104 g	0,527 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland US: Vereinigte Staaten von Amerika
CL: Chile CO: Kolumbien IL: Israel NL: Niederlande
ES: Spanien SN: Senegal HN: Honduras EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!