

# Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

19



Grillkäse Zypriotischer Art



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



Gurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Joghurt



Aprikosenchutney



Sesam



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney <b>9</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Sesam <b>3</b>	10 g	10 g	20 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. 660 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2634 kJ/630 kcal
Fett	5,36 g	35,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	18,38 g
Kohlenhydrate	7,07 g	46,40 g
– davon Zucker	2,82 g	18,50 g
Eiweiß	4,34 g	28,51 g
Salz	0,476 g	3,122 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) **9** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland



## 1 Kartoffeln rösten

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Knoblauch**, Hälfte „**Hello Harissa**“, Hälfte **Sesam**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Kartoffelwürfel** für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.



## 4 Letzte Schritte

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Grillkäse** in 1 cm Würfel schneiden.



## 2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, 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.

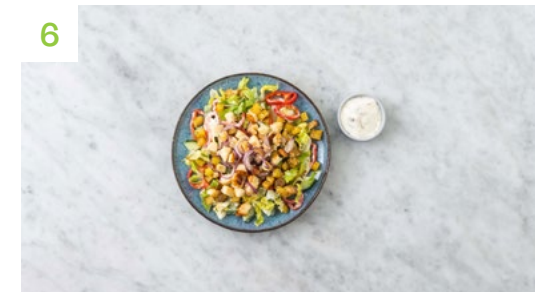
**Gemüse** zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in eine Schüssel geben und marinieren lassen.



## 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 **Halloumi** gebräunt ist.

Restliches „**Hello Harissa**“ und restliche **Sesamsamen** hinzugeben und für 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroupons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit dem restlichen **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>

