

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons dazu fruchtiges Aprikosen-Joghurt-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 630 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Grillkäse Zypriotischer Art | Ofenkartoffel |
|  |  |
| rote Spitzpaprika | Gurke |
|  |  |
| Salatherz (Romana) | rote Zwiebel |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | Knoblauchzehe |
|  |  |
| mittelscharfer Senf | Joghurt |
|  |  |
| Aprikosenchutney | Sesam |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Gurke NL ES BE GR MA	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Zwiebel DE	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
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesam 3)	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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



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**“, die Hälfte **Sesam**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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

Währenddessen fortfahren.



Kleinigkeiten

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



Für das Dressing

Joghurt, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 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.



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.

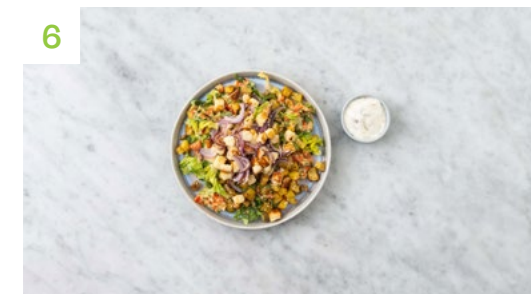
Salatherz in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** unter das **Gemüse** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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**“ und restliche **Sesamsamen** hinzugeben und für 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroutons**, **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>

