

Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 1010 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Avocado



gemahlener Kumin



Grillkäse Zypriotischer Art



rote Chilischote



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Avocado CL PE MX KE CO MA ES IL TZ ZA	1	2	2
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1

**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. 730 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	4227 kJ/1010 kcal
Fett	7,77 g	56,77 g
– davon ges. Fettsäuren	2,96 g	21,60 g
Kohlenhydrate	12,83 g	93,73 g
– davon Zucker	3,83 g	27,97 g
Eiweiß	3,81 g	27,83 g
Salz	0,405 g	2,955 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko **ES:** Spanien **IL:** Israel **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **AR:** Argentinien



Vorbereiten

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

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von einer 0,5 [0,75 | 1] **Zitrone** auspressen.

Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

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



Gemüse backen

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in eine weitere große Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für das Chimichurri

Knoblauch abziehen und in den Mixtopf zugeben.

Chili halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kumin, **Salz***, **Pfeffer***, Hälfte des **Zitronensaftes** und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Grillkäse garen

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben.

Grillkäse in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschicht frei bleiben. Varoma verschließen und aufsetzen.

Erst 10 Min. bevor die **Süßkartoffelwürfel** fertig sind, den **Thermomix®** einschalten und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** und **Avocado** zubereiten.



Tomaten & Avocado

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

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

Avocadowürfel, restlichen **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu den **Tomatenspalten** geben.



Anrichten

Varoma abnehmen und Backblech aus dem Ofen holen.

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel zu den **Tomaten** und **Avocados** geben und vorsichtig vermengen.

Auf Teller aufteilen und mit **Grillkäsewürfeln** toppen. **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.