



# 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 (gewachst)



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 <b>US</b>   <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomaten <b>NL</b>	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Avocado (Hass) <b>CL</b>   <b>CO</b>   <b>IL</b>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½	¾	1
rote Chilischote <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>	½	¾	1
Halloumi <b>5)</b>	250 g	400 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. 630 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	3.657 kJ/874 kcal
Fett	8,03 g	50,60 g
– davon ges. Fettsäuren	3,43 g	21,64 g
Kohlenhydrate	10,64 g	67,04 g
– davon Zucker	3,41 g	21,49 g
Eiweiß	5,64 g	35,54 g
Salz	0,086 g	0,539 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  
**ES:** Spanien **NL:** Niederlande **CL:** Chile **CO:** Kolumbien  
**IL:** Israel

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**