

Buntes Ofengemüse mit Halloumi & Avocado

getoppt mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4449 kJ/1063 kcal • Tag 5 kochen

17



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Avocado



gemahlener Kumin



Halloumi



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Avocado CL PE MX KE ZW CO MA ES IL DO	1	1	2
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 g
Halloumi 7	250 g	400 g	500 g
rote Chilischote NL	1	1	1
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
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. 750 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	4449 kJ/1063 kcal
Fett	7,73 g	58,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	22,35 g
Kohlenhydrate	12,59 g	94,48 g
– davon Zucker	3,73 g	27,97 g
Eiweiß	4,97 g	37,33 g
Salz	0,074 g	0,555 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 **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **PE:** Peru **MX:** Mexiko **KE:** Kenia **ZW:** Simbabwe **IL:** Israel **CO:** Kolumbien **DO:** Dominikanische Republik **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten

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.

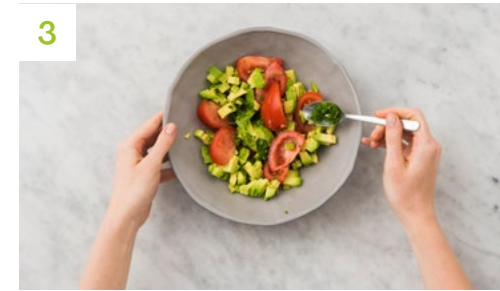
2



Gemüse backen

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

3



Währenddessen

Tomaten 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.

Avocadowürfel und 0,5 EL [1 EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.

4



Für das Chimichurri

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili** geben.

Zitrone halbieren. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**,

2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Wasser* 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 [1,5 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** darüber träufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



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.