



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW29
2016



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Köstliche Gemüse-Grillkäse-Spieße mit Rosmarin-Kartoffel-Spalten und Tsatsiki

Dieses Rezept wurde eigens für Dich von unserem Customer Care-Team entwickelt! Außerdem eignet sich das Rezept perfekt für den nächsten Grillabend: Einfach die Gemüsespieße und würzigen Kartoffelspalten auf dem Grill garen und in dieser Zeit das Tsatsiki zubereiten. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Grillkäse



Kartoffeln (Drillinge)



Rosmarin



Gurke



Zucchini



rote Paprika



Champignons



Zitrone



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Joghurt



Knoblauch



Holzspieße

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Gurke	½ ⊕	1
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Zucchini, Zitrone	1	2
rote Paprika, rote Zwiebel	1	2
Champignons	150 g	300 g
Grillkäse 7)	125 g	250 g
Gewürzmischung „Zitronenpfeffer“ 15)	1 g	2 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Holzspieße	4	8

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 610 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüssel, Gemüseribe, Auflaufform, große Schüssel, Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

1 Gurke in eine kleine Schüssel raspeln, mit etwas **Salz** vermischen und beiseitestellen. **Rosmarin** trocken schütteln und Nadeln abzupfen.

2 Drillinge in Spalten schneiden und in einer leicht gefetteten Auflaufform verteilen. Mit 1 EL **Olivenöl, Salz, Pfeffer** und **Rosmarinnadeln** mischen und alles im Backofen ca. 20 Min. backen.

3 Währenddessen: **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Hälfte der **Zitrone** auspressen, zweite Hälfte in Spalten schneiden. **Paprika** in ca. 4 cm große Stücke schneiden. **Champignons** halbieren, **Grillkäse** in ca. 4 cm große Quadrate schneiden. **Zwiebel** abziehen, vierteln und in Segmente aufteilen. **Paprikastücke, Champignonhälften, Grillkäsewürfel** und **Zwiebelsegmente** in eine große Schüssel geben und in 1 EL **Olivenöl** und der **Gewürzmischung** marinieren.

4 Für das **Tsatsiki**: Das überflüssige Wasser aus den **Gurkenraspeln** herausdrücken, dann **Joghurt** zufügen und **Knoblauch** dazu pressen. Mit ½ TL **Olivenöl**, etwas **Salz, Pfeffer** und ein wenig **Zitronensaft** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 **Holzspieße** in einem tiefen Teller in Wasser einweichen. Mariniertes **Gemüse** und **Grillkäse** abwechselnd auf die Spieße stecken, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zusammen mit den **Kartoffelspalten** weitere 10 – 15 Min. backen, bis die **Spieße** gar sind.

6 **Rosmarin-Kartoffel-Spalten** auf Teller verteilen, **Gemüse-Grillkäse-Spieße** dazu anrichten, mit einem Klecks **Tsatsiki** und den **Zitronenspalten** garnieren und genießen.

