

# Piri-Piri-Grillkäse mit Paprika-Mais-Gemüse Süßkartoffeltalern und Joghurtdip

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 806 kcal • Tag 3 kochen

29



Grillkäse Zypriotischer Art



Süßkartoffel



Mais



rote Paprika



Gewürzmischung  
„Hello Piri Piri“



Sahnejoghurt



Limette, gewachst



Salatherz (Romana)



Natürlicher  
Geschmack

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	300 g**	400 g
Süßkartoffel <b>ES</b>   <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
<b>HN</b>			
Mais	150 g	255 g**	340 g
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	10 g	12 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2

\*\*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.)

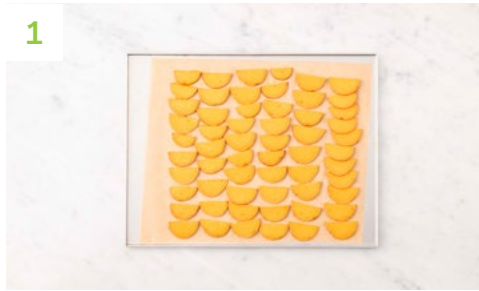
	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	3372 kJ/806 kcal
Fett	8,26 g	49,21 g
– davon ges. Fettsäuren	3,69 g	21,99 g
Kohlenhydrate	9,82 g	58,49 g
– davon Zucker	4,24 g	25,23 g
Eiweiß	4,76 g	28,34 g
Salz	0,562 g	3,347 g

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 **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **HN:** Honduras **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



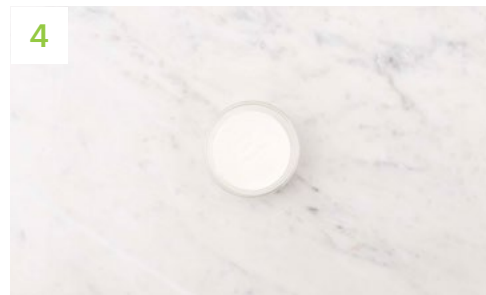
## Süßkartoffel backen

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

**Süßkartoffel** halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Süßkartoffelscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 25 – 30 Min. im Ofen backen bis die **Süßkartoffeln** weich sind.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

**Mais** mithilfe des Deckels abgießen.

**Grillkäse** in 1 cm Scheiben schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

**Limette** vierteln.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden.



## Salat vollenden

In der großen Schüssel aus Schritt 3, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurdip** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** verrühren. **Salatstreifen** dazugeben und vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Ab im Ofen!

In einer großen Schüssel **Mais**, **Paprika** und **Grillkäse** Scheiben mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, „**Hello Piri Piri**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf den **Süßkartoffeln** verteilen. In den letzten 15 – 20 Min. der Backzeit mitgaren, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



## Anrichten

**Piri-Piri-Grillkäse-Mix** auf Teller verteilen und **Salat** daneben anrichten. Mit restlichem **Joghurdip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

**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>

