

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons dazu fruchtiges Aprikosen-Joghurt-Dressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen

18



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Ofenkartoffel
-  rote Spitzpaprika
-  Gurke
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Knoblauchzehe
-  mittelscharfer Senf
-  Joghurt
-  Aprikosenchutney
-  Sesam

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Essig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesam 3)	10 g	10 g	20 g

**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. 660 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2634 kJ/630 kcal
Fett	5,36 g	35,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	18,38 g
Kohlenhydrate	7,07 g	46,40 g
– davon Zucker	2,82 g	18,50 g
Eiweiß	4,34 g	28,51 g
Salz	0,476 g	3,122 g

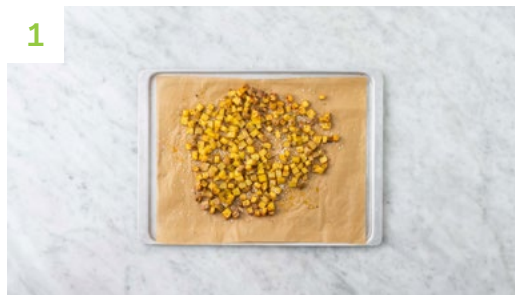
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland

1



Kartoffeln rösten

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

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Knoblauch**, Hälfte „**Hello Harissa**“, Hälfte **Sesam**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelwürfel für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

4



Letzte Schritte

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.

2



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

3



Gemüse vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden.

Gemüse zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in eine Schüssel geben und marinieren lassen.

5



Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt ist. Restliches „**Hello Harissa**“ und restliche **Sesamsamen** hinzugeben und für 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer*** würzen.

6



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroupons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit dem restlichen **Dressing** servieren und genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

