

Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getoppt mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 968 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffeln



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



Halloumi



rote
Peperoncini



Natürlicher
Geschmack

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffeln	1 x	600 g	2 x	600 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
gemahlener Kumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Halloumi 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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. 690 g)
Brennwert	586 kJ/ 140 kcal	4049 kJ/ 968 kcal
Fett	8.19 g	56.54 g
- davon ges. Fettsäuren	3.12 g	21.51 g
Kohlenhydrate	12.24 g	84.52 g
- davon Zucker	3.59 g	24.78 g
Eiweiss	3.94 g	27.18 g
Salz	0.427 g	2.951 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!)



Gemüse vorbereiten

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

Süsskartoffel schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

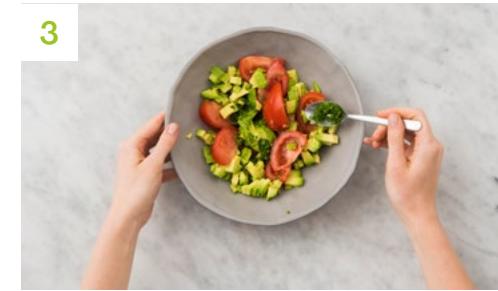
Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



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.



Währenddessen

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

0.5 EL [1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



Für das Chimichurri

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.

Petersilie in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Peperoncini (Achtung: scharf!)** geben.

Zitrone halbieren.

1 EL [2 EL] **Zitronensaft** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Wasser*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

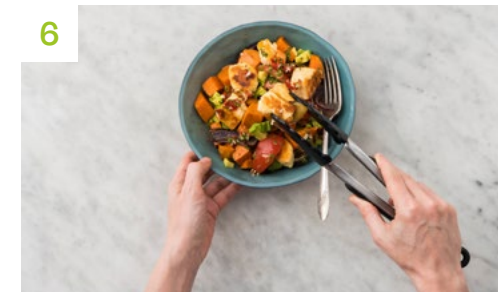
Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Halloumi anbraten

Halloumi in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



Anrichten

Süsskartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen, mit **Halloumiwürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Colourful baked vegetables with grilled cheese & avocado topped with home-made parsley chimichurri

Vegetarian Family 30-40 minutes • 968 kcal • Cook on day 5

25



Sweet potatoes



Red onion



Tomatoes



Parsley



Garlic clove



Lemon



Avocado



Ground cumin



Halloumi



Red peperoncini



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	600 g	2 x	600 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Ground cumin	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Halloumi 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 480 g)
Calories	586 kJ/ 140 kcal	4,049 kJ/ 968 kcal
Fat	8.19 g	56.54 g
- incl. saturated fats	3.12 g	21.51 g
Carbohydrate	12.24 g	84.52 g
- incl. sugar	3.59 g	24.78 g
Protein	3.94 g	27.18 g
Salt	0.427 g	2.951 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes.

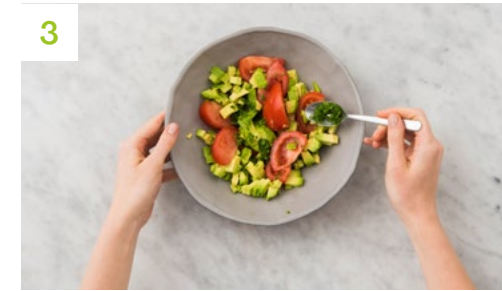
Peel and halve the **red onion** and chop into wedges approx. 1 cm thick.



2 Roast the vegetables

Spread the **sweet potato cubes** and **onion wedges** on a baking tray lined with baking paper and season with **salt*** and **pepper***.

Bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 minutes until the **sweet potato cubes** are soft.



3 In the meantime

Halve the **tomatoes**, remove the stalks, slice the **tomato** halves into wedges and put them in a large bowl.

Pluck the leaves from the **parsley** and chop them finely.

Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh and cut it into cubes.

Add 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **chopped parsley** and the **avocado** cubes to the **tomatoes** and set aside.



4 For the chimichurri

Peel and finely chop the garlic.

Halve **peperoncini**, remove core, and chop **peperoncini halves** finely.

Put **parsley** in a small bowl with **cumin**, chopped **garlic** and **peperoncini** (warning: spicy!).

Halve the **lemon**.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **lemon juice**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water*** and mix.

Season with **salt*** and **pepper***.



5 Sauté halloumi

Cut **halloumi** into approx. 3 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **diced halloumi** on all sides for 3-4 min. until golden brown.



6 Serve

Add the **sweet potato cubes** and **onion wedges** to the large bowl and mix carefully.

Apportion onto plates, top with **halloumi cubes** and drizzle with **parsley chimichurri**.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Légumes au four colorés avec du fromage grillé et de l'avocat, garnis de chimichurri au persil fait maison

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 968 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Patates douces



Oignon rouge



Tomates



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Halloumi



Piment rouge



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson,
1 grande poêle, 1 petit bol et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 600 g	2 x 600 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Cumin moulu	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 690 g)
Valeur calorique	586 kJ/ 140 kcal	4.049 kJ/ 968 kcal
Lipides	8.19 g	56.54 g
- dont acides gras saturés	3.12 g	21.51 g
Glucides	12.24 g	84.52 g
- dont sucre	3.59 g	24.78 g
Protéines	3.94 g	27.18 g
Sel	0.427 g	2.951 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Éplucher la **patate douce** et couper en dés de 2 cm.

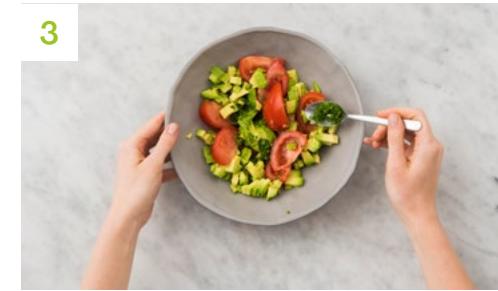
Peler les **oignons rouges**, les couper en deux puis en **lamelles** d'1 cm de large.



2 Cuire les légumes

Disposer les dés de patate douce et les **lamelles d'oignon** sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et ajouter du **sel*** et du **poivre***.

Enfourner à mi-hauteur pour env. 25 min jusqu'à ce que les **dés de patate douce** soient tendres.



3 Pendant ce temps

Couper les **tomates** en deux, enlever le trognon et couper les moitiés de **tomates** en quartiers, les verser dans un grand saladier.

Arracher et hacher finement les **feuilles de persil**.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés.

Ajouter 0.5 cs [1 cs] de **persil haché** et les dés d'**avocat** aux **tomates** et réserver.



4 Pour le chimichurri

Peler et hacher finement l'**ail**.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher les **moitiés** finement. Mettre le persil dans un petit saladier avec le **cumin**, l'ail haché et le **piment** (attention : piquant !).

Couper le **citron** en deux.

Ajouter 1 cs [2 cs] de jus de citron, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive*** et 1 cs [2 cs] d'eau, puis mélanger. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



5 Faire revenir l'halloumi

Couper l'**halloumi** en dés d'env. 3 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire dorer les **dés de halloumi** sur tous leurs côtés pendant 3 à 4 min.



6 Dresser

Ajouter les dés de patate douce et les lamelles d'**oignon** dans le grand saladier, et mélanger précautionneusement.

Disposer sur les assiettes, garnir des **dés d'halloumi** et arroser de **chimichurri** au persil.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

*Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !*

