

Buntes Ofengemüse mit Halloumi und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

30 – 40 Minuten • 3.316 kj/793 kcal • Veggie

7



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



rote Peperoncini



Halloumi

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	1 x 450 g	2 x 450 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	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Avocado	1 x 200 g	2 x 200 g
gemahlener Kumin	1 x 1 g	1 x 2 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	2 EL

Salz*, Pfeffer*, Zucker* 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. 1.000 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3.316 kJ/793 kcal
Fett	7.33 g	44.35 g
– davon ges. Fettsäuren	3.00 g	18.14 g
Kohlenhydrate	10.99 g	66.49 g
– davon Zucker	3.49 g	21.09 g
Eiweiss	4.93 g	29.84 g
Salz	0.08 g	0.53 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 : 5) Milch.



Gemüse Vorbereiten

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, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden. 1/2 EL [1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



Für das Chimichurri

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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

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

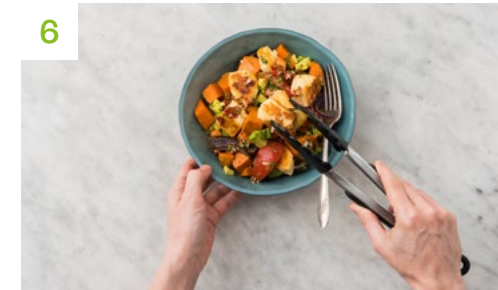
Zitrone halbieren. 1 EL [2 EL] **Saft** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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!



Colourful baked vegetables with halloumi and home-made parsley chimichurri

30 – 40 minutes • 3.316 kj/793 kcal • Veggie

7



Sweet potato



Red onion



Tomatoes



Parsley



Garlic cloves



Lemon



Avocado



Ground cumin



Red peperoncini



Halloumi

*Good to have at hand

Olive oil*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Red onions	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 cloves	0.5 x	4 g **	1 x	4 g
Lemon	0.5 x	90 g **	1 x	90 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Ground cumin	1 x	1 g	1 x	2 g
Red peperoncini	1 x	15 g **	1 x	15 g
Halloumi 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Olive oil* for step 4	1 tbsp.		1 tbsp.	
Oil* for step 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	548 kJ/131 kcal	3.316 kJ/793 kcal
Fat	7.33 g	44.35 g
– incl. saturated fats	3.00 g	18.14 g
Carbohydrate	10.99 g	66.49 g
– incl. sugar	3.49 g	21.09 g
Protein	4.93 g	29.84 g
Salt	0.08 g	0.53 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: 5) Milk.



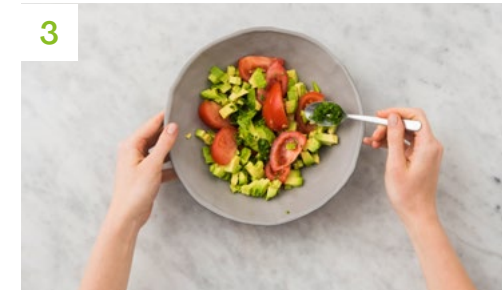
Prepare vegetables

Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes. Peel and halve the **red onion** and chop into wedges approx. 1 cm thick.



Bake 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.



MEANWHILE

Halve the **tomatoes**, remove the stalks, slice the **tomato** halves into wedges and put them in a large bowl. Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Halve the **avocado**, remove the stone, scoop out the flesh and cut into cubes. Add 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **chopped parsley** and the **avocado** cubes to the **tomatoes** and set aside.



For the chimichurri

Peel and finely chop the **garlic**. Halve **red peperoncini**, remove core, and chop **peperoncini halves** finely. Put **parsley** in a small bowl with **cumin**, **chopped garlic** and **peperoncini (warning: spicy!)**. Halve **lemon**. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **juice** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and mix. Season with **salt*** and **pepper***.



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 cubes of **halloumi** on all sides for 3-4 min. until golden brown.



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**.

Bon appetit!

Légumes au four colorés avec de l'halloumi, et du chimichurri au persil fait maison

30 – 40 minutes • 3.316 kj/793 kcal • Veggie

7



Patate douce



Oignon rouge



Tomates



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Piment rouge



Halloumi

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande saladier, 1 petit saladier et 1 grande poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	1 x 450 g	2 x 450 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	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Citron	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Avocat	1 x 200 g	2 x 200 g
Cumin moulu	1 x 1 g	1 x 2 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Huile d'olive* pour l'étape 4	1 cs	1 cs
Huile* pour l'étape 5	1 cs	2 cs

Sel*, poivre*, sucre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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. 1 000 g)
Valeur calorique	548 kJ/131 kcal	3.316 kJ/793 kcal
Graisse	7.33 g	44.35 g
- dont acides gras saturés	3.00 g	18.14 g
Glucides	10.99 g	66.49 g
- dont sucre	3.49 g	21.09 g
Protéines	4.93 g	29.84 g
Sel	0.08 g	0.53 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 : 5) lait.



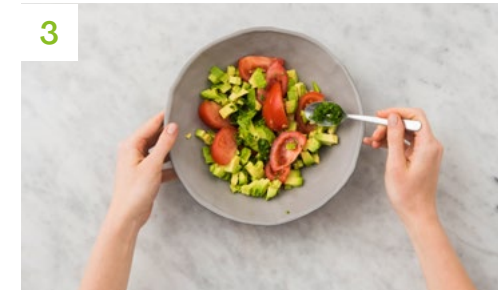
1 Préparer les légumes

Éplucher la **patate douce** et la 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***. Enfournier à mi-hauteur 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 les **feuilles de persil** et les hacher finement. Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés. Ajouter 1/2 cs [1 cs] de **persil haché** et les dés d'**avocat** aux **tomates**, puis réserver.



4 Pour le chimichurri

Peler et hacher finement l'**ail**. Couper le **piment rouge** en deux dans le sens de la longueur, 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 et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive**, puis mélanger. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 Faire revivre l'halloumi

Couper l'**halloumi** en dés d'env. 3 cm. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile** et dorer sur toutes les faces les dés d'**halloumi** 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 !