

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

Vegetarisch Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 653 kcal • Tag 3 kochen



Salatherz (Romana)



rote Spitzpeperoni



Gurke



rote Zwiebel



Gewürzmischung "Hello Harissa"



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Joghurt



Aprikosenchutney



Ofenkartoffeln



Sesam



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Salatherz (Romana)	1 x	170 g	2 x	170 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Gewürzmischung "Hello Harissa"	1 x	4 g	2 x	4 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Joghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

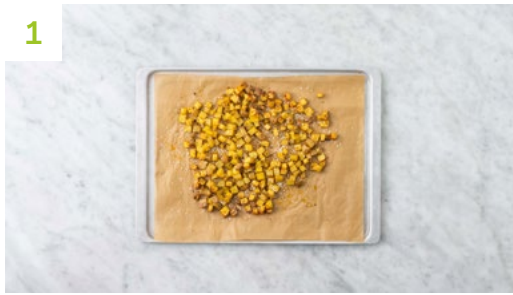
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	415 kJ/ 99 kcal	2733 kJ/ 653 kcal
Fett	5.74 g	37.82 g
- davon ges. Fettsäuren	2.80 g	18.42 g
Kohlenhydrate	7.03 g	46.36 g
- davon Zucker	2.80 g	18.46 g
Eiweiss	4.33 g	28.55 g
Salz	0.476 g	3.137 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!)



## 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 [1 EL] **Öl\***, **Knoblauch**, Hälfte „**Hello Harissa**“, Hälfte **Sesam**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

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



## 2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 0.5 EL [1 EL] **Öl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

**Spitzpeperoni** in feine Ringe schneiden.

**Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden.

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



## 4 Letzte Schritte

**Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Grillkäse** in 1 cm Würfel schneiden.



## 5 Grillkäse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 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 **Kartoffelcroûtons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen.

Mit dem restlichen **Dressing** servieren und geniessen.

## En Guete!

### Harissa

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Diced harissa grilled cheese and potato crouton salad served with fruity apricot and yoghurt dressing

Vegetarian | Lots of vegetables | 25-35 minutes • 653 kcal • Cook on day 3



-  Romaine lettuce heart
-  Red pointed pepper
-  Cucumber
-  Red onion
-  "Hello Harissa" spice mix
-  Cypriot-style grilling cheese
-  Garlic clove
-  Medium-hot mustard
-  Yoghurt
-  Apricot chutney
-  Baking potatoes
-  Sesame

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cypriot-style grilling cheese <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Apricot chutney <b>9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Sesame seeds <b>3)</b>	1 x	10 g	1 x	20 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. 660 g)
Calories	415 kJ/ 99 kcal	2.733 kJ/ 653 kcal
Fat	5.74 g	37.82 g
- incl. saturated fats	2.80 g	18.42 g
Carbohydrate	7.03 g	46.36 g
- incl. sugar	2.80 g	18.46 g
Protein	4.33 g	28.55 g
Salt	0.476 g	3.137 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:** **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard.

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



## 1 Roast potatoes

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

Cut washed potatoes into 1 cm cubes.

Finely chop the garlic.

Spread diced potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\*, garlic, half of the “Hello Harissa” spice mix, half of the sesame seeds, salt\* and pepper\*.

Bake diced potatoes in the oven for 20-25 min. until golden brown.



## 2 For the dressing

In a small bowl, mix yoghurt, apricot chutney, mustard, 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\*, and pepper\* to make a dressing.



## 3 Prepare the vegetables

Quarter cucumber lengthways and cut into 1 cm pieces.

Cut the pointed pepper into fine rings.

Cut lettuce hearts into 1 cm strips.

Place vegetables in a bowl with half of the dressing and allow to marinate.



## 4 Last steps

Cut the onion into fine strips.

Cut grilling cheese into 1 cm cubes.



## 5 Fry grilling cheese

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry grilling cheese cubes and onion strips for 4-5 min. until the cheese is browned.

Add the remaining “Hello Harissa” spice mix and remaining sesame seeds and fry for 30 sec.

Season with pepper\*.



## 6 Serve

Apportion salad onto plates and top with potato croutons, grilled cheese and onion strips.

Serve with the remaining dressing and enjoy.

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. Go easy on it!

### Love HelloFresh?

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



# Salade de fromage grillé à la harissa, croûtons de pommes de terre, vinaigrette fruitée au yaourt et à l'abricot

Végétarien Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 653 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Cœur de laitue romaine



Poivrons rouges pointus



Concombre



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Fromage grillé  
à la chypriote



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Yaourt



Chutney d'abricots



Pommes de terre au four



Sésame



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, vinaigre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage grillé de Chypre <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Yogourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Chutney d'abricots <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Sésame <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 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. 660 g)
Valeur calorique	415 kJ/ 99 kcal	2.733 kJ/ 653 kcal
Lipides	5.74 g	37.82 g
- dont acides gras saturés	2.80 g	18.42 g
Glucides	7.03 g	46.36 g
- dont sucre	2.80 g	18.46 g
Protéines	4.33 g	28.55 g
Sel	0.476 g	3.137 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 : 3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

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



## Faire griller les pommes de terre

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

Laver les pommes de terre et les couper en dés d'1 cm.

Hacher finement l'ail.

Répartir les dés de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et les mélanger avec 0.5 cs [1 cs] d'huile\*, l'ail, la moitié de « Hello Harissa », la moitié de sésame, du sel\* et du poivre\*.

Les faire dorer au four env. 20 à 25 min.



## Dernières étapes

Émincer l'oignon.

Couper le fromage à griller en cubes de 1 cm.



## Préparer la sauce

Dans un petit bol, mélanger le yaourt, le chutney d'abricots, la moutarde, 0.5 cs [1 cs] d'huile\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.



## Préparer les légumes

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 1 cm.

Couper les poivrons longs en fines rondelles.

Couper la laitue romaine en tranches de 1 cm de large.

Mettre les légumes dans un saladier avec la moitié de la vinaigrette et laisser mariner.

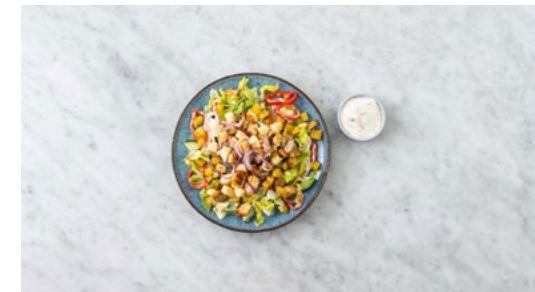


## Griller le fromage

Chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire revenir les dés de fromage à griller et les lamelles d'oignon 4 à 5 min, jusqu'à ce que le halloumi soit doré.

Ajouter le reste de « Hello Harissa » et le reste des graines de sésame et faire revenir le tout 30 sec.

Assaisonner avec du poivre\*.



## Dresser

Répartir la salade dans les assiettes et garnir de croûtons de pommes de terre, de halloumi et de lamelles d'oignon.

Servir avec le reste de la vinaigrette et déguster.

## Bon appétit !

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

