



# Buntes Ofengemüse mit Halloumi,

Avocado und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



## HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



rote Chilischote

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Frisch, würzig und aromatisch: Chimichurri darf auf keinem argentinischen Grillfest fehlen. Sie nur zu Steak zu essen, ist viel zu schade, darum verfeinern wir die Wundersoße dieses Mal mit knusprigen Halloumiwürfeln und buntem, **ballaststoffreichem** Ofengemüse. Ein kleiner Tipp: Am besten schmeckt Chimichurri, wenn Du es vorbereitest und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lässt. Guten Appetit bei diesem **scharfen** und **glutenfreien** Gericht!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 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.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.



## 3 WÄHRENDEDESSEN

**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.  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{3}{4}$  EL | 1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



## 4 FÜR DAS CHIMICHURRI

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) geben. **Zitrone** halbieren. **Saft** von 1 [ $1\frac{1}{2}$  | 2] **Zitronenhälfte** und **Olivenöl** zugeben und vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 HALLOUMI ANBRATEN

**Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



## 6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN

# ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomate <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Avocado (Hass) <b>CL</b>   <b>ES</b>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
rote Chilischote <b>ES</b>	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Halloumi <b>5)</b>	250 g	450 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je $1\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	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

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3.615 kJ/864 kcal
Fett	9 g	50 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	26 g
Kohlenhydrate	11 g	66 g
- davon Zucker	6 g	21 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

**US:** Vereinigte Staaten von Amerika **DE:** Deutschland  
**ES:** Spanien **MA:** Marokko **CL:** Chile

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*