

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!

LOS GEHT'S

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.



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 [**1½ | 2**] **Zitronenhälften** und **Olivenöl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 GEMÜSE BACKEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelpalten** 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.



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.



3 WÄHRENDDESEN

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. **½ EL [¾ EL | 1 EL]** gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



6 ANRICHTEN

Süßkartoffelwürfel und **Zwiebelpalten** 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 <small>US</small>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
Tomate <small>ES MA</small>	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Avocado (Hass) <small>CL ES</small>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <small>ES</small>	½	¾	1
rote Chilischote <small>ES</small>	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone <small>ES</small>	½	¾	1
Halloumi <small>5)</small>	250 g	450 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ 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.

DURHSCHNITTLICHE 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