Buntes Ofengemüse mit Halloumi,

Avocado und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

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

HELLO HALLOUMI

Halloumi ähnelt Mozzarella, da er auch in Salzlake eingelegt wird und eine faserige Struktur besitzt. Er ist aber salziger und lässt sich problemlos anbraten.

- Avocado
- Süßkartoffel
- Halloumi
- roter Chili
- rote Zwiebel
- Tomate
- Petersilie
- Knoblauchzehe
- Zitrone
- gemahlener Kumin

LOS GEHT'S

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Zum Kochen benötigst Du 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, Backpapier und ein Backblech.

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 **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

3 WÄHRENDDESSEN

Tomate 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 **Tomatenspalten** 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** (scharf!) geben.

Zitrone halbieren. Nach Belieben **Zitronensaft** und **Olivenöl*** zugeben und alles vermischen. **Chimichurri** 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 mit den **Salatzutaten** vorsichtig vermengen.

Buntes **Ofengemüse** auf Teller aufteilen, mit **Halloumiwürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

Guten Appetit!

2–4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Tomate NL	1	2 (klein)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Avocado (Hass) MX | PE	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe ES	½ ⓓ	¾ ⓓ	1
roter Chili ES | NL | BE	1	1½ ⓓ	2
gemahlener Kumin 15)	1 g	1,5 g ⓓ	2 g
Zitrone ES	½ ⓓ	¾ ⓓ	1
Halloumi 7)	250 g	375 g ⓓ	500 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	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	605 kJ/145 kcal	3597 kJ/862 kcal
Fett	9 g	51 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	25 g
Kohlenhydrate	12 g	66 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiß	6 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	14 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch
15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, PE: Peru, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 21 | 6

HelloFRESH