



# Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Viel Gemüse Vegetarisch 30 - 40 Min • 1112 kcal

52



Süßkartoffel



Tomate



Avocado



rote Zwiebel



Grillkäse



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Limette, gewachst



Ohne künstliche Farbstoffe  
Ohne künstliche Aromen  
Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

### Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES   US   EG   HN	1	2	2
Tomate ES   MA   NL	2	3	4
Avocado GT   ES   MX   CL   TZ	1	2	2
rote Zwiebel NL   EG   DE	1	1	2
Grillkäse 7)	200 g	300 g**	400 g
Petersilie, glatt IL   DE	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehen ES	1	1	2
rote Chilischote NL   ES   MA   DE	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Limette, gewachst BR   MX   ES   CO   VN	1	1	1

\*\*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.)

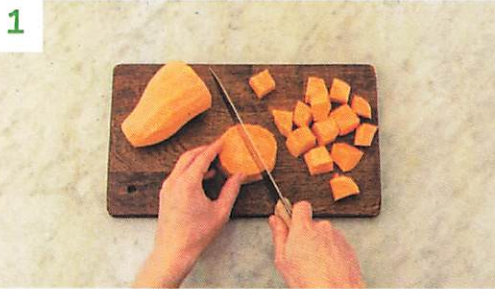
	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	4653 kJ/1112 kcal
Fett	8,7 g	64,3 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	36,8 g
Kohlenhydrate	13,3 g	97,7 g
- davon Zucker	4 g	29,1 g
Eiweiß	4,5 g	33,2 g
Salz	0,38 g	2,78 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras MA: Marokko NL: Niederlande GT: Guatemala MX: Mexiko CL: Chile TZ: Tansania PE: Peru KE: Kenia MZ: Mosambik CO: Kolumbien PT: Portugal DO: Dominikanische Republik ZW: Zimbabwe IL: Israel ZA: Südafrika BR: Brasilien EC: Ecuador DE: Deutschland VN: Vietnam

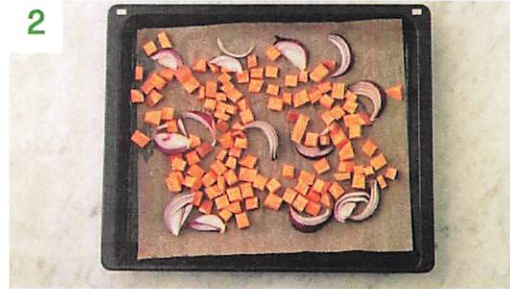


## 1 Gemüse vorbereiten

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in ca. 1 cm Spalten schneiden.



## 2 Gemüse backen

Süßkartoffelwürfel und Zwiebelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\*, Hälfte [drei Viertel | gesamtes] „Hello Mezza“, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die Süßkartoffelwürfel weich sind.



## 3 Währenddessen

Tomaten in Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben.

Petersilienblätter fein hacken.

Avocado halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Avocadowürfel und 0,5 EL [1 EL | 1 EL] gehackte Petersilie zu den Tomaten geben und beiseitestellen.



## 4 Für das Chimichurri

Knoblauch fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (Achtung: scharf!).

Limette halbieren.

In einer kleinen Schüssel restliche Petersilie, gehackten Knoblauch, Chili und restliches „Hello Mezza“ mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Limettensaft, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl\* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser\* mischen. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 5 Grillkäse anbraten

Grillkäse in ca. 3 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* auf mittlerer Stufe erhitzen. Grillkäsewürfel rundherum 3 - 4 Min. goldbraun braten.



## 6 Anrichten

Süßkartoffelwürfel und Zwiebelspalten in die große Schüssel mit Tomaten und Avocado geben und vorsichtig vermengen.

Schüsselinhalt auf Teller verteilen, mit Grillkäsewürfeln toppen und Petersilien-Chimichurri darüber träufeln.

Guten Appetit!

### Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

### Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

