

Käsefritten mit Schwarz-Rot-Gold Dip

Sesam-Süßkartoffeln & erfrischende Gurkensticks

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 1142 kcal • Tag 5 kochen



Grillskäse Zypriotischer Art



Süßkartoffel



Gurke



Zitrone, gewachst



BBQ-Soße



Hoisinsoße



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Sesamsamen



Paprikapulver edelsüß



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 Küchenpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Süßkartoffel ES US EG HN ZA NL	1	1	2
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
BBQ-Soße 9 10)	40 ml	60 ml	80 ml
Hoisinsoße 11 15)	25 ml	50 ml	50 ml
Mayonnaise 8 9)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	20 ml	30 ml	40 ml
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Paprikapulver edelsüß	4 g	6 g	8 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. 630 g)
Brennwert	759 kJ/181 kcal	4779 kJ/1142 kcal
Fett	11,1 g	69,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	26,6 g
Kohlenhydrate	14,5 g	91,1 g
– davon Zucker	11 g	69,4 g
Eiweiß	5,2 g	32,7 g
Salz	0,72 g	4,52 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) **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

US: Vereinigte Staaten **HN:** Honduras



Für die Süßkartoffel

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

Süßkartoffel längs halbieren und in 2 cm Halbmonde schneiden.

Süßkartoffel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Sesamsamen**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. garen.



Für die Käsefritten

In einer großen Schüssel **Semmelbrösel** mit restlichem „**Hello Paprika**“ und **Pfeffer*** vermengen.

Grillkäse in **pommesgroße** Stifte schneiden und rundum mit **Mayonnaise** einreiben.

Grillkäse in die große Schüssel geben und vorsichtig mit den **Semmelbröseln** vermengen, bis er rundum bedeckt ist.

Tipp: Es ist nicht schlimm, wenn der **Grillkäse** dabei etwas auseinander fällt.



Gurkenstifte marinieren

Gurke längs halbieren und in 1 cm breite und 5 cm lange Stifte schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** vierteln.

In einer großen Schüssel **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenviertel**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gurkenstifte dazugeben und marinieren lassen.



Käsefritten anbraten

In einer großen Pfanne 5 EL [7,5 EL | 10 EL] **Öl*** erhitzen. **Käsefritten** darin rundum 4 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.

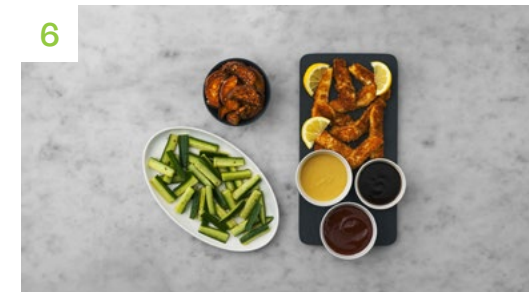


Für die Dips

In einer kleinen Schüssel **Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** vermengen.

In einer zweiten kleinen Schüssel **BBQ-Soße** und die Hälfte „**Hello Paprika**“ vermengen.

Hoisinsoße in eine dritte kleine Schüssel geben.



Anrichten

Käsefritten auf Teller verteilen und mit **Zitronenvierteln** garnieren. Marinierte **Gurkensticks** und **Süßkartoffeln** daneben anrichten und mit den **Dips** genießen.

Tipp: Du kannst auch alles auf große Schüsseln aufteilen und mit Deinen Freunden und Deiner Familie genießen!

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

