

# Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 1036 kcal • Tag 5 kochen

17



Grillkäse Zypriotischer Art



Süßkartoffel



Avocado



Tomate



rote Chilischote



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



gemahlener Kumin



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	300 g**	400 g
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	2	2
<b>ZA   NL</b>			
Avocado <b>GT   ES   MX   CL   MA</b>	1	2	2
<b>PE   EG   MZ   CO   DM   IL   ZA</b>			
<b>TZ   KE   PT</b>			
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	1
<b>TR   CL   EG</b>			
gemahlener Kumin	1 g**	2 g	2 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. 720 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	4333 kJ/1036 kcal
Fett	7,8 g	56,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	26,8 g
Kohlenhydrate	13,1 g	94,6 g
– davon Zucker	3,9 g	28,6 g
Eiweiß	4,5 g	32,3 g
Salz	0,38 g	2,76 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:** **DE:** Deutschland **GT:** Guatemala **ES:** Spanien

**MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik

**CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania

**KE:** Kenia **PT:** Portugal **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras

**NL:** Niederlande **BE:** Belgien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## 1 Kartoffeln backen

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

**Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Grillkäse garen

**Grillkäse** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und Varoma aufsetzen. 10 Min. bevor die **Süßkartoffelwürfel** fertig sind, den **Thermomix®** einschalten und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.

### 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.



## 2 Kleine Vorbereitung

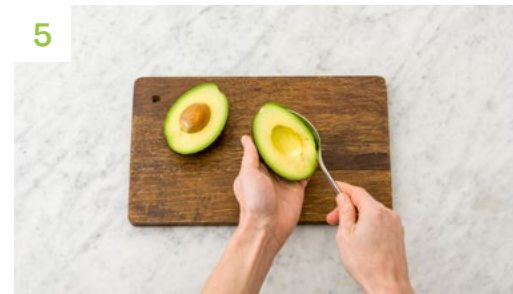
**Zitrone** halbieren.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

**Petersilie** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine große Schüssel umfüllen.



## 5 Tomaten & Avocado

**Tomaten** in Spalten schneiden.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Tomate** und **Avocado** in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

Varoma abnehmen und Backblech nach der Backzeit aus dem Ofen holen.



## 3 Für das Chimichurri

**Knoblauch** und **Chili** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Kumin**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 6 Anrichten

Gebackene **Süßkartoffeln** und **Zwiebeln** in die große Schüssel zugeben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen und mit **Grillkäsewürfeln** toppen. **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und 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>

