

# Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse

## Joghurt-Aprikosen-Dressing und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

19



Grillkäse Zypriotischer Art



Ofenkartoffel



rote Spitzpaprika



Gurke



Salatherz (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt



Aprikosenchutney

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	2	4	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 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. 650 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	5,1 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	23,2 g
Kohlenhydrate	7,3 g	47 g
– davon Zucker	3 g	19,4 g
Eiweiß	5 g	32,6 g
Salz	0,53 g	3,44 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) **9)** Senf

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

**NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Kartoffeln rösten

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

**Knoblauch** fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Kartoffelwürfel** mit „Hello Harissa“, **Knoblauch**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



## 4 Letzte Schritte

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Grillkäse** in 1 cm Würfel schneiden.



## 2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Gurke** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden.

**Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden.

**Gemüse** mit der Hälfte des **Dressings** in einer Schüssel vermengen.



## 5 Grillkäse braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Grillkäse** gebräunt ist.

Restliches „Hello Harissa“ dazugeben und 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer\*** würzen.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroûtons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit dem restlichen **Dressing** servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

