

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse

Joghurt-Aprikosen-Dressing und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix hilft • 628 kcal • Tag 3 kochen



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



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	200 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	4	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Gurke NL ES MA	1	1	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Aprikosenchutney 9)	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 Karoffeln rösten

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden.

Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit zerkleinertem **Knoblauch**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, die Hälfte „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Kartoffelwürfel** für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



2 Für das Dressing

Joghurt, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen.

Die Hälfte vom **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 Für den Salat

Spitzpaprika entkernen und **Paprika** und **Gurke** in ca. 2,5 cm Stücke schneiden.

Paprika und **Gurke** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** unter das **Gemüse** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Kleinigkeiten

Zwiebel in feine Streifen **9)** schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



5 Grillkäse braten

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

Restliches „**Hello Harissa**“ hinzugeben und für 30 Sek. mit anbraten. Mit **Pfeffer*** würzen.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroûtons**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit restlichem **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>

