

Smoky BBQ-Pilze mit gratinierten Süßkartoffeln dazu Rucola-Tomaten-Salat mit Kräuterjoghurt

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffel



Champignons



Kirschtomaten



Rucola



BBQ-Soße



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



rote Zwiebel



Petersilie



Limette, gewachst



Sahnejoghurt



geriebener würziger Gouda

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
BBQ-Soße 9 10	20 ml	40 ml	40 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	4,5 g**	6 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
geriebener würziger Gouda 7	50 g	75 g	100 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. 620 g)
Brennwert	425 kJ/102 kcal	2650 kJ/633 kcal
Fett	4,94 g	30,79 g
– davon ges. Fettsäuren	1,72 g	10,72 g
Kohlenhydrate	10,81 g	67,40 g
– davon Zucker	3,47 g	21,65 g
Eiweiß	2,93 g	18,26 g
Salz	0,409 g	2,551 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 **10**) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Süßkartoffeln backen

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

Gewaschene **Süßkartoffel** halbieren und in 2 cm Spalten schneiden.

Süßkartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.



Salat mischen

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** mit **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Kirschtomaten halbieren und mit dem **Rucola** unter das **Dressing** mischen.



Pilze schneiden

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilienblätter fein hacken.



Champignons braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Champignons** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, **BBQ-Soße**, „**Hello Smoky Paprika**“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Tipp: Pass auf, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, die **BBQ-Soße** kann schnell anbrennen.

Wenn die **Süßkartoffeln** gar sind, **Käse** darüber verteilen und 1 – 2 Min. überbacken.



Für den Dip

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Limettenabrieb** und der Hälfte der gehackten **Petersilie** verrühren.

Dip mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Süßkartoffeln, **BBQ-Pilze** und **Rucola-Tomaten-Salat** auf **Bowls** oder tiefe Teller verteilen.

Mit restlicher **Petersilie** und dem **Joghurdip** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

