



# BUNTES OFENGEMÜSE MIT HALLOUMI

und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



## HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone (gewachst)



Avocado (Hass)



gemahlener Kumin



rote Chilischote

25 [30 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.  
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die  **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von  $\frac{1}{2}$  [ $\frac{3}{4}$  | 1] **Zitrone** auspressen.

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

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



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in eine weitere große Schüssel geben, mit 1 EL [ $\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl\*** **Salz** und **Pfeffer** würzen, mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 FÜR DAS CHIMICHURRI

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf zugeben.

**Rote Chilischote** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen, **Chilischote** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben.

**3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kumin, Salz\***, **Pfeffer\***, die  **Hälfte** des **Zitronensaftes** und 10 g [ $\frac{1}{2}$  g | 20 g] **Olivenöl\*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 HALLOUMI GAREN

350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben. **Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen und aufsetzen. Erst 10 Min. bevor die **Süßkartoffeln** fertig sind, den Thermomix® einschalten und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** und **Avocado** zubereiten.



## 5 TOMATEN UND AVOCADO

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** geben.

**Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

**Avocadowürfel**, restlichen **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** zu den **Tomatenspalten** geben.



## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und Backblech aus dem Ofen holen. **Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel zu den **Tomaten** und **Avocados** geben und vorsichtig vermengen. Auf Tellern verteilen und mit **Halloumiwürfeln** toppen. **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Tomaten <b>NL</b>	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Avocado (Hass) <b>CL</b>   <b>CO</b>   <b>IL</b>	1	2 (klein)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$ ☞	$\frac{3}{4}$ ☞	1
rote Chilischote <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	1
gemahlener Kumin	1 g	2 g	2 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>	$\frac{1}{2}$ ☞	$\frac{3}{4}$ ☞	1
Halloumi <b>5)</b>	250 g	450 g	500 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	$\frac{1}{2}$ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		350 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
 ☞ 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	580 kJ/139 kcal	3.657 kJ/874 kcal
Fett	8,03 g	50,60 g
- davon ges. Fettsäuren	3,43 g	21,64 g
Kohlenhydrate	10,64 g	67,04 g
- davon Zucker	3,41 g	21,49 g
Eiweiß	5,64 g	35,54 g
Salz	0,086 g	0,539 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland **US:** Vereinigte Staaten von Amerika  
**ES:** Spanien **NL:** Niederlande **CL:** Chile **CO:** Kolumbien  
**IL:** Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59  
 kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005  
 kundenservice@hellofresh.at