

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 631 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Ofenkartoffeln
-  rote Spitzpeperoni
-  Gurke
-  Salatherz (Romana)
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung "Harissa"
-  Knoblauchzehe
-  mittelscharfer Senf
-  Joghurt
-  Aprikosenchutney
-  Sesam



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
mittelscharfer Senf 9	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Joghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Aprikosenchutney 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesam 3	1 x 10 g	1 x 20 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. 660 g)
Brennwert	402 kJ/ 96 kcal	2640 kJ/ 631 kcal
Fett	5.38 g	35.32 g
– davon ges. Fettsäuren	2.77 g	18.19 g
Kohlenhydrate	7.06 g	46.36 g
– davon Zucker	2.81 g	18.46 g
Eiweiss	4.35 g	28.55 g
Salz	0.478 g	3.137 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: 3 Sesamsamen **7** Milch (einschliesslich Laktose) **9** Senf

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



1 Kartoffeln rösten

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

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

Knoblauch fein hacken.

Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 0.5 EL **[1 EL] Öl***, **Knoblauch**, Hälfte „**Hello Harissa**“, Hälfte **Sesam**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffelwürfel für 20 – 25 Min. im Ofen goldbraun backen.



2 Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Aprikosen-Chutney**, **Senf**, 0.5 EL **[1 EL] Öl***, 1 TL **[2 TL] Essig***, 1 EL **[2 EL] Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



3 Gemüse vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpeperoni in feine Ringe schneiden.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden.

Gemüse zusammen mit der Hälfte des **Dressings** in eine Schüssel geben und marinieren lassen.



4 Letzte Schritte

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

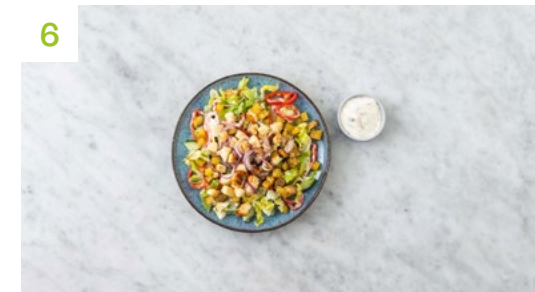
Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



5 Grillkäse braten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL **[1 EL] Öl*** erhitzen und darin **Grillkäsewürfel** und **Zwiebelstreifen** für 4 – 5 Min. anbraten, bis der **Halloumi** gebräunt ist.

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



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit **Kartoffelcroûtons**, **Halloumi** und **Zwiebelstreifen** toppen.

Mit dem restlichen **Dressing** servieren und geniessen.

Harissa

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Diced harissa grilled cheese and potato crouton salad

Ingredients produce 50% less CO₂e

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables Eco-friendly 25–35 minutes • 631 kcal • Cook on day 3



-  Cypriot-style grilling cheese
-  Baking potatoes
-  Red pointed peppers
-  Cucumber
-  Romaine lettuce heart
-  Red onion
-  "Hello Harissa" spice mix
-  Garlic clove
-  Medium-hot mustard
-  Yoghurt
-  Apricot chutney
-  Sesame seeds



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

Baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 big bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cypriot-style grilling cheese 7)	1 x	200 g	2 x	200 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Apricot chutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

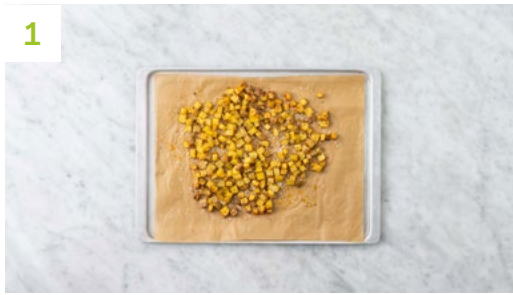
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	402 kJ/ 96 kcal	2640 kJ/ 631 kcal
Fat	5.38 g	35.32 g
- of which saturated fats	2.77 g	18.19 g
Carbohydrate	7.06 g	46.36 g
- of which sugar	2.81 g	18.46 g
Protein	4.35 g	28.55 g
Salt	0.478 g	3.137 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Roast the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes into 1 cm cubes.

Finely chop the garlic.

Spread diced potatoes on a baking tray lined with baking paper and mix with 0.5 tbsp [1 tbsp] oil*, garlic, half of the "Hello Harissa" spice mix, half of the sesame seeds, salt* and pepper*.

Bake diced potatoes in the oven for 20–25 mins until golden brown.



2 For the dressing

In a small bowl, mix yoghurt, apricot chutney, mustard, 0.5 tbsp. [1 tbsp] oil*, 1 tsp [2 tsp] vinegar*, 1 tbsp [2 tbsp] water*, salt*, and pepper* to make a dressing.



3 Prepare the vegetables

Quarter cucumber lengthways and cut into 1 cm pieces. Cut the pointed pepper into fine rings.

Cut the lettuce into 1 cm strips.

Place vegetables in a bowl with half of the dressing and allow to marinate.



4 Final steps

Cut the onion into fine strips.

Cut the grilling cheese into 1 cm cubes.



5 Fry the grilling cheese

Heat 0.5 tbsp [1 tbsp] oil* in a large frying pan and fry the cubes of grilling cheese and onion strips for 4–5 mins until the cheese is browned.

Add the remaining "Hello Harissa" spice mix and remaining sesame seeds and fry for 30 sec. Season with pepper*.



6 Serve

Apportion the salad onto plates and top with the potato croutons, grilling cheese and onion strips.

Serve with the remaining dressing and enjoy.

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Salade de dés de fromage rôti à la harissa et de croûtons de pommes de terre

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

21

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes Ecologique 25 – 35 minutes • 631 kcal • Cuisiner au 3e jour



Fromage grillé de Chypre



Pommes de terre



Poivron long rouge



Concombre



Cœur de laitue romaine



Oignon rouge



Mélange d'épices



« Harissa » Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Yogourt



Chutney d'abricot



Sésame



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage grillé de Chypre 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Yogourt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	402 kJ/ 96 kcal	2640 kJ/ 631 kcal
Lipides	5,38 g	35,32 g
- dont acides gras saturés	2,77 g	18,19 g
Glucides	7,06 g	46,36 g
- dont sucre	2,81 g	18,46 g
Protéines	4,35 g	28,55 g
Sel	0,478 g	3,137 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Faire griller les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre et les couper en dés d'1 cm.

Hacher finement l'ail.

Répartir les dés de pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et les mélanger avec 0,5 cs [1 cs] d'huile*, l'ail, la moitié de « Hello Harissa », la moitié de sésame, du sel* et du poivre*.

Les faire dorer au four env. 20 à 25 min.



Dernières étapes

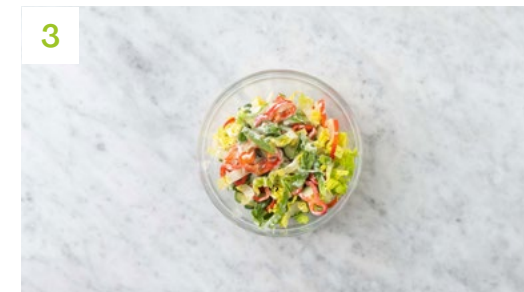
Émincer l'oignon.

Couper le fromage à griller en cubes de 1 cm.



Préparer la sauce

Dans un petit bol, mélanger le yaourt, le chutney d'abricots, la moutarde, 0,5 cs [1 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.



Préparer les légumes

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 1 cm.

Couper les poivrons longs en fines rondelles.

Couper la laitue romaine en tranches de 1 cm de large.

Mettre les légumes dans un saladier avec la moitié de la vinaigrette et laisser mariner.

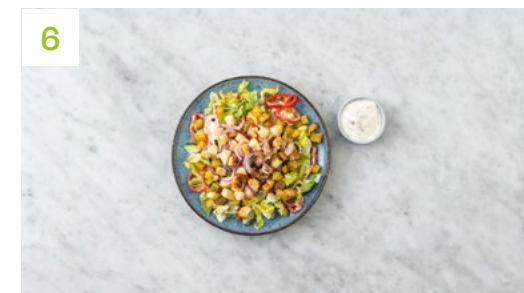


Griller le fromage

Chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire revenir les dés de fromage à griller et les lamelles d'oignon 4 à 5 min, jusqu'à ce que le halloumi soit doré.

Ajouter le reste de « Hello Harissa » et le reste des graines de sésame et faire revenir le tout 30 sec.

Assaisonner avec du poivre*.



Dresser

Répartir la salade dans les assiettes et garnir de croûtons de pommes de terre, de halloumi et de lamelles d'oignon.

Servir avec le reste de la vinaigrette et déguster.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

