

# Buntes Ofengemüse mit Grillkäse & Avocado

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 968 kcal • Tag 5 kochen

24



Süßkartoffeln



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



Grillkäse Zypriotischer Art



rote Peperoncini



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                | 2P          | 4P        |
|--------------------------------|-------------|-----------|
| Süsskartoffeln                 | 1 x 600 g   | 2 x 600 g |
| rote Zwiebel                   | 1 x 80 g    | 2 x 80 g  |
| Tomaten                        | 2 x 100 g   | 4 x 100 g |
| Petersilie                     | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g  |
| Knoblauchzehe                  | 1 x 4 g     | 2 x 4 g   |
| Zitrone                        | 1 x 90 g**  | 1 x 90 g  |
| Avocado                        | 1 x 144 g   | 2 x 144 g |
| gemahlener Kumin               | 0.5 x 2 g** | 1 x 2 g   |
| Grillkäse Zypriotischer Art 7) | 1 x 200 g   | 2 x 200 g |
| rote Peperoncini               | 1 x 15 g**  | 1 x 15 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. 690 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 586 kJ/<br>140 kcal | 4049 kJ/<br>968 kcal |
| Fett                    | 8.19 g              | 56.54 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3.12 g              | 21.51 g              |
| Kohlenhydrate           | 12.24 g             | 84.52 g              |
| – davon Zucker          | 3.59 g              | 24.78 g              |
| Eiweiss                 | 3.94 g              | 27.18 g              |
| Salz                    | 0.427 g             | 2.951 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)

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



## Gemüse vorbereiten

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

**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.

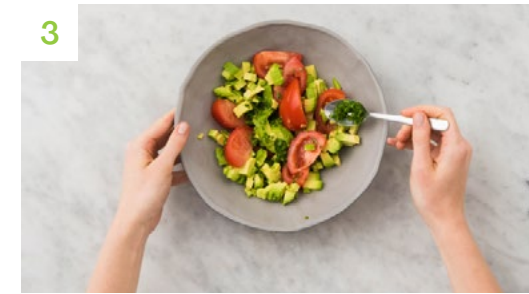
**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Süsskartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



## Währenddessen

**Tomaten** in Spalten schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Avocado** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Avocadowürfel** und 0.5 EL [1 EL] gehackte **Petersilie** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



## Für das Chimichurri

**Knoblauch** fein hacken.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). **Zitrone** halbieren.

In einer kleinen Schüssel restliche **Petersilie**, **Kumin**, gehackten **Knoblauch** und **Peperoncini** mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Grillkäse anbraten

**Grillkäse** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** darin rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



## Anrichten

Fertig gegarte **Süsskartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die grosse Schüssel mit den **Tomaten** und der **Avocado** geben und vorsichtig vermengen.

Schüsselinhalt auf Teller verteilen, mit **Grillkäsewürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüber träufeln.

## Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinie im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

## En Guete!



# Colourful baked vegetables with grilled cheese & avocado

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family Eco-friendly 30–40 minutes • 968 kcal • Cook on day 5

24



Sweet potatoes



Red onion



Tomatoes



Parsley



Garlic clove



Lemon



Avocado



Ground cumin



Cypriot-style grilling cheese



Red pepperoncini



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                     | 2P    |        | 4P  |       |
|-------------------------------------|-------|--------|-----|-------|
| Sweet potatoes                      | 1 x   | 600 g  | 2 x | 600 g |
| Red onion                           | 1 x   | 80 g   | 2 x | 80 g  |
| Tomatoes                            | 2 x   | 100 g  | 4 x | 100 g |
| Parsley                             | 1 x   | 10 g** | 1 x | 10 g  |
| Garlic clove                        | 1 x   | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| Lemon                               | 1 x   | 90 g** | 1 x | 90 g  |
| Avocado                             | 1 x   | 144 g  | 2 x | 144 g |
| Ground cumin                        | 0.5 x | 2 g**  | 1 x | 2 g   |
| Cypriot-style grilling cheese<br>7) | 1 x   | 200 g  | 2 x | 200 g |
| Red peperoncini                     | 1 x   | 15 g** | 1 x | 15 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<br>(approx. 690 g) |
|---------------------------|---------------------|----------------------------|
| Calories                  | 586 kJ/<br>140 kcal | 4049 kJ/<br>968 kcal       |
| Fat                       | 8.19 g              | 56.54 g                    |
| – of which saturated fats | 3.12 g              | 21.51 g                    |
| Carbohydrate              | 12.24 g             | 84.52 g                    |
| – of which sugar          | 3.59 g              | 24.78 g                    |
| Protein                   | 3.94 g              | 27.18 g                    |
| Salt                      | 0.427 g             | 2.951 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: 7)** Milk (including lactose)

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



## 1 Prepare the vegetables

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

Peel the sweet potato and cut it into 2 cm cubes.

Peel and halve the red onion and chop into wedges approx. 1 cm thick.



## 2 Bake the vegetables

Spread the sweet potato cubes and onion wedges on a baking tray lined with baking paper and season with salt\* and pepper\*.

Bake on the middle shelf of the oven for about 25 min. until the sweet potato cubes are soft.



## 3 Meanwhile

Cut the tomatoes into wedges and put them in a large bowl.

Finely chop the parsley leaves.

Halve the avocado, remove the stone and cut the flesh into 1 cm cubes.

Add the diced avocado and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] chopped parsley to the tomatoes and set aside.



## 4 For the chimichurri

Finely chop the garlic.

Halve the peperoncini, remove the seeds and chop finely (warning: spicy!). Cut the lemon in half.

In a small bowl, mix the remaining parsley, cumin, chopped garlic and peperoncini with 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Fry the cheese

Cut the grilling cheese into 3 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on medium heat and fry the cubes of cheese on all sides for 3–4 min. until golden brown.



## 6 Serve

Add the cooked sweet potato cubes and onion slices to the large bowl with the tomatoes and avocado and mix carefully.

Apportion onto plates, top with the cubes of halloumi cheese and drizzle with the parsley chimichurri.

**Bon appetit!**

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.



# Légumes multicolores au four avec fromage à griller et avocat

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

Végétarien Famille Écologique 30 – 40 minutes • 968 kcal • Cuisiner au 5e jour

24



Patates douces



Oignon rouge



Tomates



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Fromage à griller de Chypre



Piment rouge



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                             | 2 portions  | 4 portions |
|-----------------------------|-------------|------------|
| Patates douces              | 1 x 600 g   | 2 x 600 g  |
| Oignon rouge                | 1 x 80 g    | 2 x 80 g   |
| Tomates                     | 2 x 100 g   | 4 x 100 g  |
| Persil                      | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g   |
| Gousse d'ail                | 1 x 4 g     | 2 x 4 g    |
| Citron                      | 1 x 90 g**  | 1 x 90 g   |
| Avocat                      | 1 x 144 g   | 2 x 144 g  |
| Cumin moulu                 | 0,5 x 2 g** | 1 x 2 g    |
| Fromage grillé de Chypre 7) | 1 x 200 g   | 2 x 200 g  |
| Piment rouge                | 1 x 15 g**  | 1 x 15 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. 690 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 586 kJ/<br>140 kcal | 4049 kJ/<br>968 kcal |
| Lipides                    | 8,19 g              | 56,54 g              |
| - dont acides gras saturés | 3,12 g              | 21,51 g              |
| Glucides                   | 12,24 g             | 84,52 g              |
| - dont sucre               | 3,59 g              | 24,78 g              |
| Protéines                  | 3,94 g              | 27,18 g              |
| Sel                        | 0,427 g             | 2,951 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 : 7)** lait (comprenant du lactose)

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



### 1 Préparer les légumes

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

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Peler les oignons rouges, les couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.



### 2 Cuire les légumes

Disposer les dés de patate douce et les lamelles d'oignon sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et ajouter du sel\* et du poivre\*.

Enfourner à mi-hauteur pour env. 25 min jusqu'à ce que les dés de patate douce soient tendres.



### 3 Pendant ce temps

Couper les tomates en quartiers et les placer dans un saladier.

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter et le couper en dés de 1 cm.

Ajouter les dés d'avocat et 0,5 cs [1 cs] de persil haché aux tomates et réserver.



### 4 Pour le chimichurri

Hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux, épépiner et hacher finement (attention : piquant !). Couper le citron en deux.

Dans un bol, mélanger le reste du persil, le cumin, l'ail haché et le piment avec 1 cs [2 cs] de jus de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 Faire griller le fromage

Couper le fromage à griller en dés d'env. 3 cm.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen et y faire dorer les dés de fromage à griller sur tous leurs côtés pendant 3 à 4 min.



### 6 Dresser

Ajouter les dés de patate douce déjà cuite et les lamelles d'oignon dans le saladier avec les tomates et l'avocat et, mélanger doucement.

Disposer le contenu du saladier sur l'assiette, garnir de dés de fromage à griller et de chimichurri au persil.

**Bon appétit !**

#### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.