

# Buntes Ofengemüse mit Grillbratchäs & Avocado

getoppt mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 992 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Avocado



gemahlener Kumin



Grillbratchäs  
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\*

Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	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, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	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
Grillbratçhäs 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	600 kJ/ 143 kcal	4152 kJ/ 992 kcal
Fett	8.2 g	56.5 g
- davon ges. Fettsäuren	3.9 g	26.7 g
Kohlenhydrate	12.3 g	85.3 g
- davon Zucker	3.7 g	25.6 g
Eiweiss	4.6 g	31.7 g
Salz	0.4 g	2.76 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.

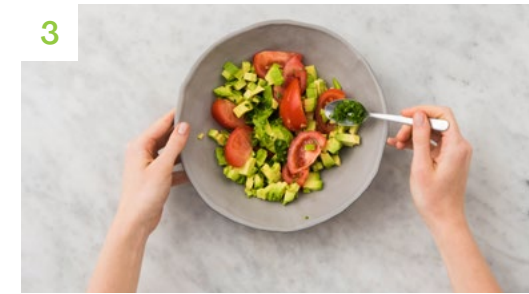
**Süsskartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in ca. 1 cm Spalten schneiden.



## Gemüse backen

**Süsskartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 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**, gehackten **Knoblauch**, **Peperoncini** und die Hälfte [alles] vom **Kumin** mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Peperoncini

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



## Grillbratçhäs anbraten

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

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



## Anrichten

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

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Colourful baked vegetables with grilled cheese and avocado topped with home-made parsley chimichurri

Vegetarian Family Eco-friendly 30–40 minutes • 992 kcal • Cook on day 5



Sweet potatoes



Red onion



Tomatoes



Flat leaf parsley



Garlic clove



Waxed lemon



Avocado



Ground cumin



Cypriot-style grilling cheese



Red peperoncini



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, pepper\*, salt\*, oil\*, water\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	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
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed 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 (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 (approx. 690 g)
Calories	600 kJ/143 kcal	4152 kJ/992 kcal
Fat	8.2 g	56.5 g
– of which saturated fats	3.9 g	26.7 g
Carbohydrate	12.3 g	85.3 g
– of which sugar	3.7 g	25.6 g
Protein	4.6 g	31.7 g
Salt	0.4 g	2.76 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).

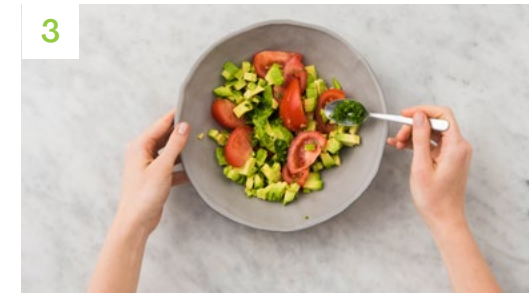
Peel the sweet potato and cut into 2 cm cubes.

Halve the onion and cut it into 1 cm wedges.



## 2 Bake the vegetables

Spread the sweet potato cubes onion wedges on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*. Bake on the middle shelf 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, core and finely chop the peperoncini (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\*.

### Peperoncini

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



## 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 sweet potato cubes and onion wedges to the large bowl with the tomatoes and avocado and mix carefully.

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

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Légumes au four colorés avec fromage à griller et avocat garnis de chimichurri au persil maison

Végétarien Famille Écologique 30 – 40 minutes • 992 kcal • Cuisiner au 5e jour



Patate douce



Oignon rouge



Tomates



Persil, plat



Gousse d'ail



Citron, ciré



Avocat



Cumin moulu



Fromage à griller à la chypriote



Piments rouges

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	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, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	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 à griller 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	600 kJ/ 143 kcal	4152 kJ/ 992 kcal
Lipides	8,2 g	56,5 g
- dont acides gras saturés	3,9 g	26,7 g
Glucides	12,3 g	85,3 g
- dont sucre	3,7 g	25,6 g
Protéines	4,6 g	31,7 g
Sel	0,4 g	2,76 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).

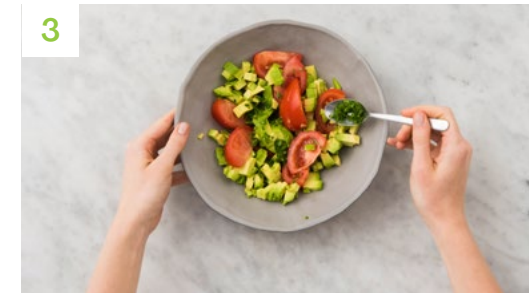
Éplucher la patate douce et la couper en dés de 2 cm.

Couper l'oignon en deux puis en lamelles d'env. 1 cm.



### 2 Cuire les légumes

Répartir les dés de patate douce et les lamelles d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, et arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*. Enfourner à mi-hauteur pendant 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.



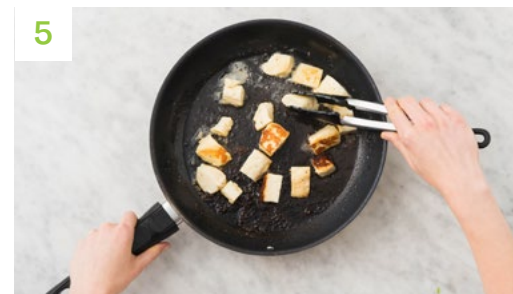
### 4 Pour le chimichurri

Hacher finement l'ail.

Couper le piment en deux, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !).

Couper le citron en deux.

Dans un bol, mélanger le reste du persil, l'ail haché, le piment et la moitié [totalité] du cumin 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 dorer le fromage à griller

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 les côtés pendant 3 à 4 min.



### 6 Dresser

Ajouter les dés de patate douce 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

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

### Vous aimez HelloFresh ?

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

