

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch **Klimaheld** 25 – 35 Minuten • 662 kcal • Tag 3 kochen



Grillbratçäs
Zypriotischer Art



Ofenkartoffel



rote Spitzpeperoni



Gurke



Salaterr (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Naturjoghurt aus Saland



Aprikosenchutney



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Essig*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Grillbratchäs Zypriotischer Art 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Ofenkartoffel	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 „Hello 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
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Aprikosenchutney 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Sesamsamen 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. 670 g)
Brennwert	411 kJ/ 98 kcal	2770 kJ/ 662 kcal
Fett	5.3 g	35.8 g
– davon ges. Fettsäuren	3.5 g	23.5 g
Kohlenhydrate	7 g	47.2 g
– davon Zucker	2.9 g	19.7 g
Eiweiss	5 g	33.9 g
Salz	0.51 g	3.44 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**, **Grillkäse** und **Zwiebelstreifen** toppen. Mit dem restlichen **Dressing** servieren und geniessen.

En Guete!

Harissa

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

Du liebst HelloFresh?

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



Diced harissa grilled cheese salad with potato croutons

Vegetarian **Eco-friendly** 25–35 minutes • 662 kcal • Cook on day 3



Cypriot-style grilling cheese



Baking potatoes



Red pointed peppers



Cucumbers



Romaine lettuce heart



Red onion



“Hello Harissa” spice mix



Garlic cloves



Medium-hot mustard



Plain yoghurt from Saland



Apricot chutney



Sesame seeds

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, vinegar*, 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	
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
“Hello 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
Plain yoghurt from Saland 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. 670 g)
Calories	411 kJ/98 kcal	2770 kJ/662 kcal
Fat	5.3 g	35.8 g
– of which saturated fats	3.5 g	23.5 g
Carbohydrate	7 g	47.2 g
– of which sugar	2.9 g	19.7 g
Protein	5 g	33.9 g
Salt	0.51 g	3.44 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!)



Bake the potatoes

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

Cut the washed potatoes into 1 cm chunks.

Finely chop the garlic.

Spread the 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 the potatoes for 20–25 min. until golden brown.



For the dressing

In a small bowl, mix the 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.



Prepare the vegetables

Quarter the cucumber lengthways and cut into 1 cm pieces.

Cut the pointed pepper into thin rings.

Cut the lettuce into 1 cm strips.

Put the vegetables in a bowl with half of the dressing and leave to marinate.



Final steps

Slice the onion into thin strips.

Cut the grilling cheese into 1 cm cubes.



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 min. until the cheese is browned.

Add the remaining “Hello Harissa” and sesame seeds and fry for 30 sec. Season with pepper*.



Serve

Apportion the salad onto plates and top with the potato croutons, grilled cheese and onion strips. Serve with the remaining dressing and enjoy.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains a large amount of ground peperoncini. 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 aux dés de fromage à griller à la harissa et croûtons de pommes de terre

Végétarien Écologique 25 – 35 minutes • 662 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Fromage à griller de Chypre



Pommes de terre



Poivron long rouge



Concombre



Laitue romaine



Oignon rouge



Mélange d'épices « Hello Harissa »



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Yogourt nature de Saland



Chutney d'abricot



Graines de sésame



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, vinaigre*, huile*

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
Fromage à griller 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 « Hello 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 nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Chutney d'abricot 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Graines de 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

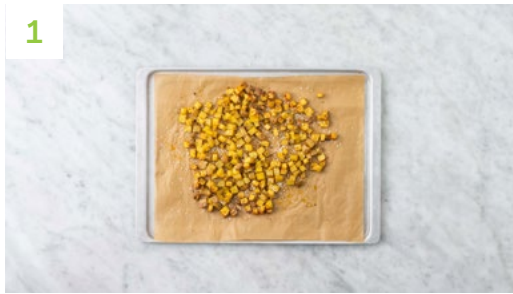
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 670 g)
Valeur calorique	411 kJ/ 98 kcal	2770 kJ/ 662 kcal
Lipides	5,3 g	35,8 g
- dont acides gras saturés	3,5 g	23,5 g
Glucides	7 g	47,2 g
- dont sucre	2,9 g	19,7 g
Protéines	5 g	33,9 g
Sel	0,51 g	3,44 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 !)



1 Faire rôtir 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 de 1 cm.

Hacher finement l'ail.

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

Faire cuire les dés de pommes de terre au four pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.



4 Dernières étapes

Trancher finement l'oignon en rondelles.

Couper le fromage à griller en dés d'env. 1 cm.



2 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt, le chutney d'abricot, 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.



3 Préparer les légumes

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

Trancher le poivron long 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.



5 Faire revenir le fromage à griller

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 du mélange « Hello Harissa » et le reste des graines de sésame et les faire revenir pendant 30 secondes. Poivrer*.



6 Dresser

Répartir la salade sur les assiettes et garnir avec les croûtons de pommes de terre, le fromage à griller et les lamelles d'oignons. 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/

