

Buntes Ofengemüse mit Grillbratchäs & Avocado

getoppt mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

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

17



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!)



1 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.



2 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 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!

