



Grillkäse mit frischem Randen-Salat dazu Baumnuss-Honig-Öl und Dip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 933 kcal • Tag 3 kochen



Rüebli



Randen



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zwiebel



Baumnüsse



milder Chili-Mix



Babyspinat



Grillbratçäs
Zypriotischer Art



Sahnejoghurt aus Saland



Petersilie, glatt

**VOLLE WOCHEN?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weissweinessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|------------|-----------|
| Rüebli | 3 x 100 g | 6 x 100 g |
| Randen | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Ofenkartoffel | 1 x 175 g | 2 x 175 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Baumnüsse 24) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| milder Chili-Mix | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Babyspinat | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Grillbratchäs Zypriotischer Art 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Sahnejoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Petersilie, glatt | 1 x 10 g** | 1 x 10 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. 600 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 653 kJ/ 156 kcal | 3902 kJ/ 933 kcal |
| Fett | 11.5 g | 68.9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4.9 g | 29.2 g |
| Kohlenhydrate | 7 g | 42 g |
| – davon Zucker | 7.2 g | 42.9 g |
| Eiweiss | 5.7 g | 34.3 g |
| Salz | 0.5 g | 2.99 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) 24) Walnüsse

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



Gemüse schneiden

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

Rüebli schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Randen schälen, halbieren und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Kartoffel, **Rüebli** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und **Knoblauch** dazupressen.

Randen daneben legen, und alles mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

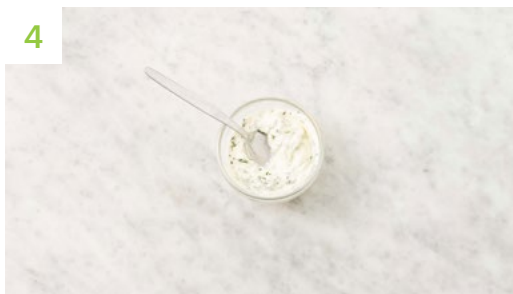


Für das Topping

Chili-Mix, 1 TL [2 TL] **Honig***, 3 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben.

In einer grossen Bratpfanne **Baumnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften.

Baumnüsse herausnehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.



Für den Dip

Blätter von **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren.

Kurz vor Ende der Gemüsegarzeit in der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Grillkäse ca. 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



Anrichten

In einer grossen Schüssel **Randen**, **Spinat**, 1 EL [2 EL] des **Toppings** und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** vermengen.

Ofengemüse und **Salat** auf Teller verteilen. **Grillkäse** daneben anrichten und mit dem **Baumnuss-Honig-Öl** toppen.

Mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Dip** geniessen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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

