

Grillkäse mit frischem Randensalat dazu Pistazien-Honig-Öl und Dip

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 844 kcal • Tag 3 kochen



Rüebli



Randen



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zwiebel



milder Chili-Mix



Babyspinat



Grillbratçäs



Sahnejoghurt aus Salat



Petersilie, glatt



Pistazien



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler 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
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Grillbratçhäs 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
Pistazien 28)	1 x 20 g	2 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. 590 g)
Brennwert	600 kJ/ 143 kcal	3530 kJ/ 844 kcal
Fett	10.1 g	49.2 g
- davon ges. Fettsäuren	4.8 g	28.5 g
Kohlenhydrate	7.2 g	42.4 g
- davon Zucker	7.3 g	43.1 g
Eiweiss	5.6 g	33.1 g
Salz	0.51 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) 28) Pistazien

(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.

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

Zwiebel halbieren und in dünne Schnitze schneiden.

Knoblauch schälen.



Gemüse backen

Kartoffel, **Rüebli** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und **Knoblauch** dazupressen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rande daneben geben und mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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

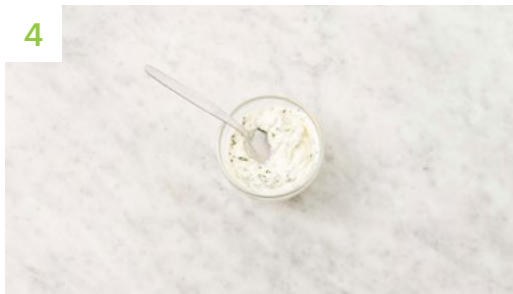


Für das Topping

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

In einer grossen Bratpfanne **Pistazien** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften.

Pistazien aus der Bratpfanne nehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.



Für den Dip

Peterli fein hacken.

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

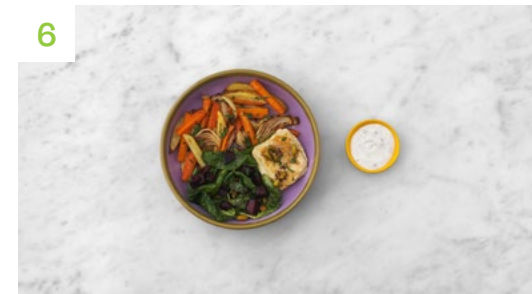


Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren.

Kurz vor Ende der Gemüsekochzeit in der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

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



Anrichten

In einer grossen Schüssel **Randenwürfel**, **Spinat**, 1 EL [2 EL] vom **Topping** und 1 EL [2 EL] **Essig*** vermengen.

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

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

milder Chili-Mix

Sei ein bisschen vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit wenig 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!

