

Würfelsalat mit Harissa-Grillkäse

Joghurt-Aprikosen-Dressing und Kartoffelcroûtons

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | schnell | 25 – 35 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen

19



Grillbratçäs



Ofenkartoffel



rote Spitzpeperoni



Gurke



Salatèr (Romana)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Aprikosenchutney



Naturjoghurt aus Saland



- 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 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
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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	394 kJ/ 94 kcal	2633 kJ/ 629 kcal
Fett	4.9 g	32.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.4 g	23 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
– davon Zucker	2.9 g	19.6 g
Eiweiss	4.9 g	32.8 g
Salz	0.51 g	3.43 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) 9) Senf

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



Kartoffeln rösten

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

Knoblauch fein hacken.

Gewaschene **Kartoffeln** in 1 cm Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffelwürfel mit „Hello Harissa“, **Knoblauch**, 0.5 EL [1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.



Letzte Schritte

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Grillkäse in 1 cm Würfel schneiden.



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.



Gemüse vorbereiten

Gurke längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpeperoni in feine Ringe schneiden.

Salatherz in 1 cm Streifen schneiden.

Gemüse mit der Hälfte des **Dressings** in einer Schüssel vermengen.



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.



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!

