



Buntes Ofengemüse mit Grillbratchäs,

Avocado und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Hättest Du es gewusst?
Der Gehalt an Betacarotin in den
orangefarbenen Süsskartoffeln ist fast
so hoch,
so hoch,
wie in Rüebli.



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



Grillbratchäs



roter Chili

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

Frisch, würzig und aromatisch: Chimichurri darf auf keinem argentinischen Grillfest fehlen. Sie nur zu Steak zu essen, ist viel zu schade, darum verfeinern wir dieses Mal knusprige Grillbratchäswürfel und buntes, **ballaststoffreiches** Ofengemüse mit der Wundersauce. Ein kleiner Tipp: Am besten schmeckt Chimichurri, wenn Du sie vorbereitest und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lässt. Guten Appetit bei diesem **scharfen** und **glutenfreien** Gericht!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Süsskartoffel schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Süsskartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



3 WÄHRENDDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden.

1 TL [2 TL] **gehackte Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



4 FÜR DAS CHIMICHURRI

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Roten Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken.

Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Chili** (**scharf!**) geben.

Zitrone halbieren. Saft von einer **Zitronenhälfte** und **Olivenöl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 GRILLBRATCHÄS ANBRATEN

Grillbratchäs in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillbratchäswürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Süsskartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Auf Teller aufteilen, mit **Grillbratchäswürfel** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	200 g	1 x	400 g
rote Zwiebel	1 x	110 g	1 x	110 g
Tomate	1 x	70 g	2 x	70 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocado	1 x	150 g	2 x	150 g
Knoblauchzehe	1 x	2 g	1 x	2 g
rote Chili	1 x	20 g	2 x	20 g
gemahlener Kumin 15)	1 x	1 g	1 x	2 g
Zitrone	½ x	50 g	1 x	50 g
Grillbratchäs 7)	1 x	220 g	2 x	220 g
Olivenöl*	je ½ EL		je 1 EL	
Öl*	½ EL		1 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	595 kJ/143 kcal	3620 kJ/867 kcal
Fett	9 g	51 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	25 g
Kohlenhydrate	11 g	67 g
– davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	6 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	12 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns: +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Colourful baked vegetables with halloumi cheese, avocado and home-made parsley chimichurri



HELLO SWEET POTATO!

Did you know? There's almost as much beta carotene in orange-coloured sweet potatoes as there is in carrots.



Sweet potatoes



Red onions



Tomato



Parsley



Garlic cloves



Lemon



Avocado



Ground cumin



Halloumi cheese



Red chilli

35 minutes

Level 1

Veggie

Fresh, spicy and aromatic: no Argentinian barbecue is complete without chimichurri. It's a shame to eat it only with steak, so today we're using this wonder sauce to spice up crispy cubes of halloumi and colourful, high-fibre baked vegetables. A small tip: Chimichurri tastes especially good when you prepare it, then leave it to infuse in the fridge for a few hours. Enjoy this spicy, gluten-free dish!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven). You will also need: Baking paper, a baking tray, a **large** frying pan, a small bowl, a **large** bowl and a juicer.



1 PREPARE VEGETABLES

Peel the sweet potatoes and cut into approx. 2 cm cubes. Peel and halve the red onion and chop into wedges approx. 1 cm thick.



2 BAKE VEGETABLES

Spread the sweet potato cubes and onion wedges on a baking tray lined with baking paper drizzle with oil and season with salt and pepper. Bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 minutes until the sweet potato cubes are soft.



3 MEANWHILE

Halve the tomatoes, remove the stalks, slice the tomato halves into wedges and put them in a large bowl. Pluck the parsley leaves and chop finely. Halve the avocado, remove the stone, scoop out the flesh and cut into small cubes. Add 1 tsp. [2 tsp.] **chopped** parsley and the avocado cubes to the tomatoes and set aside.



4 FOR THE CHIMICHURRI

Peel and finely chop the garlic. Halve the red chilli, remove the seeds and chop it finely. Put the rest of the parsley in a small bowl with cumin, chopped garlic and chilli (warning: spicy!). Halve lemon. Add the juice of a lemon half and 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil and mix together. Season with salt and pepper.



5 FRY HALLOUMI CHEESE

Dice the **halloumi** cheese into approx. 3 cm cubes. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan on medium heat and fry the cubes of **halloumi** cheese on all sides for 3-4 min. until golden brown.



6 ARRANGE

Add the sweet potato cubes and onion wedges to the large bowl and mix carefully. Apportion onto plates, top with the cubes of **halloumi** cheese and drizzle with parsley **chimichurri**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Red onions ⊕	½ x	110 g	1 x	110 g
Tomato	1 x	70 g	2 x	70 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocado	1 x	150 g	2 x	150 g
Garlic cloves ⊕	1 x	2 g	1 x	2 g
Red chilli	1 x	20 g	2 x	20 g
Ground cumin 15)	1 x	1 g	1 x	2 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Halloumi cheese 7)	1 x	220 g	2 x	220 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, (olive) oil

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	595 kJ/143 kcal	3620 kJ/867 kcal
Fat	9 g	51 g
- incl. saturated fats	4 g	25 g
Carbohydrate	11 g	67 g
- incl. sugar	4 g	21 g
Protein	6 g	35 g
Dietary fibre	3 g	12 g
Salt	<1 g	4 g

ALLERGENS

7) Milk 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Légumes au four colorés avec fromage à griller, avocat et chimichurri au persil fait maison



HELLO PATATES DOUCES !

Saviez-vous que les patates douces contiennent presque autant de bêta-Carotène que les carottes ?



Patate douce



Oignon rouge



Tomate



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Fromage à griller



Piment rouge

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Frais, épicé et aromatique : le chimichurri ne doit jamais être absent d'un barbecue argentin. Ce serait dommage de n'en manger qu'avec du steak. C'est pourquoi nous utilisons aujourd'hui cette sauce incroyable pour affiner des dés de fromage à griller et des légumes au four colorés et riches en fibres. Un petit conseil : le chimichurri est encore meilleur si vous le laissez mariner quelques heures dans le réfrigérateur avant de le déguster. Régalez-vous avec ce plat relevé et sans gluten !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : du papier de cuisson, une plaque de four, une **grande** poêle, un petit saladier, un **grand** saladier et un **presse**-agrumes.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher la patate douce et la couper en dés d'env. 2 cm. Peler les oignons rouges, les couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.



2 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

Disposer les dés de patate douce et les lamelles d'oignon sur la plaque du four recouverte de papier de cuisson et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive et assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire sur la grille du milieu du four env. 25 min jusqu'à ce que les **dés de patate douce** soient tendres.



3 PENDANT CE TEMPS

Couper les **tomates** en deux, enlever le trognon et couper les moitiés de **tomates** en quartiers, les verser dans un grand saladier. Arracher les feuilles de persil et les hacher finement. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés. Ajouter 1 cc [2 cc] de persil **haché** et les dés d'avocat avec les **tomates**, réserver.



4 PRÉPARATION DU CHIMICHURRI

Peler l'ail et le hacher finement. Couper le piment rouge en deux, enlever les graines et le hacher finement. Disposer le persil restant dans un petit saladier avec le cumin, l'ail haché et le piment (attention : épicé !). Couper le citron en deux. Pour le jus, mélanger 1 moitié de citron et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre.



5 FAIRE GRILLER LE FROMAGE

Couper le fromage à griller en dés d'env. 3 cm. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile et dorer sur toutes les faces les dés de fromage 3 à 4 min.



6 DRESSER

Ajouter les dés de patate douce et les lamelles d'oignon dans le grand saladier, et mélanger précautionneusement. Disposer sur les assiettes, garnir des dés de fromage et parsemer de **chimichurri** au persil.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	200 g	1 x	400 g
Oignon rouge ⊕	½ x	110 g	1 x	110 g
Tomate	1 x	70 g	2 x	70 g
Persil	1 x	10 g	1 x	20 g
Avocat	1 x	150 g	2 x	150 g
Gousse d'ail ⊕	1 x	2 g	1 x	2 g
Piment rouge	1 x	20 g	2 x	20 g
Cumin moulu 15)	1 x	1 g	1 x	2 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Fromage à griller 7)	1 x	220 g	2 x	220 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, poivre, huile (d'olive)

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	595 kJ/143 kcal	3620 kJ/867 kcal
Graisse	9 g	51 g
- dont acides gras saturés	4 g	25 g
Glucides	11 g	67 g
- dont sucre	4 g	21 g
Protéines	6 g	35 g
Fibres	3 g	12 g
Sel	< 1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lait 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !