



Buntes Ofengemüse mit Halloumi,

Avocado und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Halloumi



Tomate



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



rote Peperoncini

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Veggie

Frisch, würzig und aromatisch: Chimichurri darf auf keinem argentinischen Grillfest fehlen. Es nur zu Steak zu essen, ist viel zu schade, darum verfeinern wir die Wundersosse dieses Mal mit knusprigen Halloumiwürfeln und buntem, **ballaststoffreichem** Ofengemüse. Ein kleiner Tipp: Am besten schmeckt Chimichurri, wenn Du es vorbereitest und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lässt.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Süsskartoffel schälen und in 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 und mit 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



3 WÄHRENDDESSEN

Tomate 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** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

½ EL [1 EL] gehackte **Petersilie** und **Avocadowürfel** zu den **Tomaten** geben und beiseitestellen.



4 FÜR DAS CHIMICHURRI

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperonci halbieren, entkernen und **Peperoncihälften** fein hacken.

Restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel mit **Kumin**, gehacktem **Knoblauch** und **Peperonci** (**Achtung: scharf!**) geben. **Zitrone** halbieren. 1 EL [2 EL] **Saft** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI ANBRATEN

Halloumi in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Halloumiwürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



6 ANRICHTEN

Süsskartoffelwürfel und **Zwiebelspalten** in die grosse Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen, mit **Halloumiwürfeln** toppen und **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	0,5 x	4 g	1 x	4 g
rote Peperonci	1 x	15 g	1 x	15 g
gemahlener Kumin	1 x	1 g	1 x	2 g
Zitrone	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Halloumi 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 Öl* 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	413 kJ/99 kcal	1.571 kJ/376 kcal
Fett	5 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	45 g
– davon Zucker	4 g	15 g
Eiweiss	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

En Guete!

f i y p #HelloFreshCH

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



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



HELLO PARSLEY

Our regional super food with high vitamin C content also goes by the following names: peterli, petergrün or peterling.



Sweet potato



Red onion



Halloumi



Tomato



Parsley



Garlic cloves



Lemon



Avocado



Ground cumin



Red chilli pepper

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 1 **A new discovery**

Save time **Veggie**

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

Wash **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large bowl**, **1 small bowl** and **1 large frying pan**.



1 PREPARE VEGETABLES

Heat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel **sweet potato** and cut it into 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 and season with 1 pinch of **salt*** and **pepper***. Bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 min. 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 cubes. Add ½ tbsp [1 tbsp] chopped **parsley** and **avocado** cubes to the **tomatoes** and set aside.



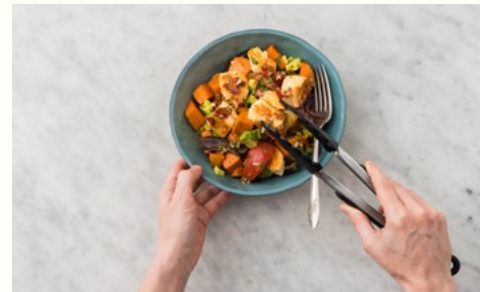
4 FOR THE CHIMICHURRI

Peel and finely chop the **garlic**. Halve the **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 1 [2] **lemon** half and **olive oil*** and mix. Season with **salt*** and **pepper***.



5 SAUTÉ HALLOUMI

Cut **halloumi** into approx. 3 cm cubes. Heat **oil*** in a large frying pan on medium heat and fry **halloumi cubes** all around 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 **halloumi cubes** and drizzle with **parsley chimichurri**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocado	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic cloves [Ⓞ]	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Red chilli pepper	1 x	15 g	1 x	15 g
Ground cumin	1 x	1 g	1 x	2 g
Lemon [Ⓞ]	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Halloumi ⁵⁾	1 x	250 g	2 x	250 g
(Olive) oil* for step 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand.

[Ⓞ] Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	413 kJ/99 kcal	1,571 kJ/376 kcal
Fat	5 g	19 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	12 g	45 g
- incl. sugar	4 g	15 g
Protein	1 g	5 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

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

Bon appetit!

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Légumes au four colorés avec de l'halloumi, de l'avocat et du chimichurri au persil fait maison



HELLO PERSIL

Notre super-aliment régional, avec sa teneur élevée en vitamine C, est également connue sous les noms suivants : persil cultivé, persil odorant ou persin.



Patate douce



Oignon rouge



Halloumi



Tomates



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Piment rouge

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1** Redécouverte

Gain de temps Veggie

Frais, épicé et aromatique : le chimichurri ne doit jamais être absent d'un barbecue argentin. N'en manger qu'avec le steak serait vraiment dommage. C'est pourquoi nous accommodons cette fois cette délicieuse sauce avec des dés d'halloumi croquants 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 **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grand saladier**, **1 petit saladier** et **1 grande poêle**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

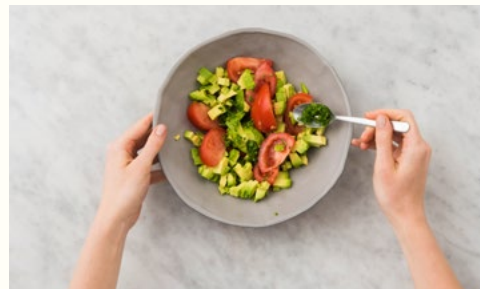
Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Éplucher la patate douce et la couper en dés de 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 sulfurisé et ajouter une pincée de **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur 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 1/2 cs [1 cs] de **persil** haché et les dés d'**avocat** avec les **tomates**, puis réserver.



4 PRÉPARATION DU CHIMICHURRI

Peler l'**ail** et le hacher finement. Couper le **piment** en deux, ôter 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. Ajouter le jus d'1 [2] demi **citron** et de l'**huile d'olive*** et **mélanger**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 FAIRE REVENIR L'HALLOUMI

Couper l'**halloumi** en dés d'env. 3 cm. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen de l'**huile*** et faire dorer dedans les **dés d'halloumi** sur toutes les face env. 3 à 4 min.



6 DRESSER

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Avocat	1 x	200 g	2 x	200 g
Gousse d'ail	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Piment rouge	1 x	15 g	1 x	15 g
Cumin moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Citron	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Halloumi 5)	1 x	250 g	2 x	250 g
Huile (d'olive)* pour l'étape 4 et 5	1 cs chaque		2cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR

	100 g	PORTION
Valeur calorique	413 kJ/99 kcal	1.571 kJ/376 kcal
Graisse	5 g	19 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	12 g	45 g
- dont sucre	4 g	15 g
Protéines	1 g	5 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

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

f i y p #HelloFreshCH

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

Bon appétit !