

# Buntes Ofengemüse mit Halloumi getopft mit selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.271 kj/1.021 kcal • Tag 3 kochen

9



Süßkartoffeln



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Avocado



gemahlener Kumin



Halloumi



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                  | 2P              | 4P        |
|------------------|-----------------|-----------|
| Süsskartoffeln   | 1 x 600 g       | 2 x 600 g |
| rote Zwiebel     | 1 x 80 g        | 2 x 80 g  |
| Tomaten          | 2 x 100 g       | 4 x 100 g |
| Petersilie       | 1 x 10 g**      | 1 x 10 g  |
| Knoblauchzehe    | 1 x 4 g         | 2 x 4 g   |
| Zitrone          | 1 x 90 g**      | 1 x 90 g  |
| Avocado          | 1 x 144 g       | 2 x 144 g |
| gemahlener Kumin | 0.5 x 2 g**     | 1 x 2 g   |
| Halloumi 5)      | 1 x 250 g       | 2 x 250 g |
| rote Peperoncini | 1 x 15 g**      | 1 x 15 g  |
| Öl*, Olivenöl*   | Angaben im Text |           |
| Salz*, Pfeffer*  | nach Geschmack  |           |

\*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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g           | Portion (ca. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| Brennwert               | 601 kJ/144 kcal | 4.271 kJ/1.021 kcal   |
| Fett                    | 8.13 g          | 57.79 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 3.13 g          | 22.25 g               |
| Kohlenhydrate           | 12.00 g         | 85.27 g               |
| – davon Zucker          | 3.49 g          | 24.78 g               |
| Eiweiss                 | 5.16 g          | 36.68 g               |
| Salz                    | 0.078 g         | 0.551 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 : 5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Gemüse vorbereiten

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

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



## Gemüse backen

**Süsskartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



## 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** herauslösen und in kleine Würfel schneiden.

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



## Für das Chimichurri

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.

**Petersilie** in eine kleine Schüssel mit Kumin, gehacktem **Knoblauch** und **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) geben. **Zitrone** halbieren. 1 EL [2 EL] **Soft** und 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zugeben und vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## Anrichten

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

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Colourful baked vegetables with halloumi, topped with home-made parsley chimichurri

Vegetarian 30-40 • 4,271 kj/1,021 kcal • Cook on day 3

9



Sweet potatoes



Red onion



Tomatoes



Parsley



Garlic cloves



Lemon



Avocado



Ground cumin



Halloumi



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                    | 2P                        |         | 4P  |       |
|--------------------|---------------------------|---------|-----|-------|
| Sweet potatoes     | 1 x                       | 600 g   | 2 x | 600 g |
| Red onion          | 1 x                       | 80 g    | 2 x | 80 g  |
| Tomatoes           | 2 x                       | 100 g   | 4 x | 100 g |
| Parsley            | 1 x                       | 10 g ** | 1 x | 10 g  |
| Garlic cloves      | 1 x                       | 4 g     | 2 x | 4 g   |
| Lemon              | 1 x                       | 90 g ** | 1 x | 90 g  |
| Avocado            | 1 x                       | 144 g   | 2 x | 144 g |
| Ground cumin       | 0.5 x                     | 2 g **  | 1 x | 2 g   |
| Halloumi <b>5)</b> | 1 x                       | 250 g   | 2 x | 250 g |
| Red peperoncini    | 1 x                       | 15 g ** | 1 x | 15 g  |
| Oil*, olive oil*   | Amounts specified in text |         |     |       |
| 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

(calculated based on the specified starting ingredients)

|                        | 100 g           | Portion (approx. 1000 g) |
|------------------------|-----------------|--------------------------|
| Calories               | 601 kJ/144 kcal | 4.271 kJ/1.021 kcal      |
| Fat                    | 8.13 g          | 57.79 g                  |
| - incl. saturated fats | 3.13 g          | 22.25 g                  |
| Carbohydrate           | 12.00 g         | 85.27 g                  |
| - incl. sugar          | 3.49 g          | 24.78 g                  |
| Protein                | 5.16 g          | 36.68 g                  |
| Salt                   | 0.078 g         | 0.551 g                  |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## 1 Prepare vegetables

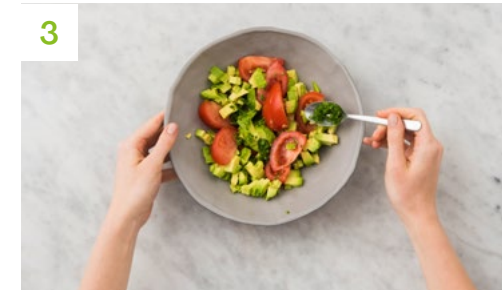
Peel **sweet potatoes** and cut them into 2 cm cubes.

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 **salt\*** and **pepper\***. Bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 minutes until the **sweet potato** cubes are soft.



## 3 In the meantime

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 0.5 tbsp. [1 tbsp.] chopped **parsley** and the **avocado** cubes to the **tomatoes** and set aside.



## 4 For the chimichurri

Peel and finely chop the **garlic**.

Halve **peperoncini**, remove core, and chop **peperoncini halves** finely.

Put parsley in a small bowl with **cumin**, chopped **garlic** and **peperoncini (warning: spicy!)**. Halve lemon. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **juice**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **olive oil\*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **water\*** and mix. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## 5 Sauté halloumi

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



## 6 Serve

Add the **sweet potato** cubes and **onion wedges** to the large bowl and mix carefully.

Apportion onto plates, top with the **halloumi cubes**, and drizzle with **parsley chimichurri**.

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Légumes au four colorés avec de l'halloumi, garnis de chimichurri au persil fait maison

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.271 kj/1.021 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Patates douces



Oignon rouge



Tomates



Persil



Gousse d'ail



Citron



Avocat



Cumin moulu



Halloumi



Piment rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petit saladier et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

|                        | 2 portions            | 4 portions |
|------------------------|-----------------------|------------|
| Patates douces         | 1 x 600 g             | 2 x 600 g  |
| Oignon rouge           | 1 x 80 g              | 2 x 80 g   |
| Tomates                | 2 x 100 g             | 4 x 100 g  |
| Persil                 | 1 x 10 g**            | 1 x 10 g   |
| Gousse d'ail           | 1 x 4 g               | 2 x 4 g    |
| Citron                 | 1 x 90 g**            | 1 x 90 g   |
| Avocat                 | 1 x 144 g             | 2 x 144 g  |
| Cumin moulu            | 0.5 x 2 g**           | 1 x 2 g    |
| Halloumi 5)            | 1 x 250 g             | 2 x 250 g  |
| Piment rouge           | 1 x 15 g**            | 1 x 15 g   |
| huile*, huile d'olive* | Détails dans le texte |            |
| Sel*, poivre*          | selon les goûts       |            |

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

|                            | 100 g           | Portion (env. 1.000 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique           | 601 kJ/144 kcal | 4.271 kJ/1.021 kcal    |
| Lipides                    | 8.13 g          | 57.79 g                |
| - dont acides gras saturés | 3.13 g          | 22.25 g                |
| Glucides                   | 12.00 g         | 85.27 g                |
| - dont sucre               | 3.49 g          | 24.78 g                |
| Protéines                  | 5.16 g          | 36.68 g                |
| Sel                        | 0.078 g         | 0.551 g                |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## 1 Préparer les légumes

Éplucher la **patate douce** et couper en dés de 2 cm.

Peler les **oignons rouges**, les couper en deux puis en lamelles d'1 cm de large.



## 2 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 du **sel\*** et du **poivre\***. Enfournier 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 et hacher finement les feuilles de **persil**.

Couper l'**avocat** en deux, retirer le noyau, extraire la chair et la couper en petits dés.

Ajouter 0,5 cs [1 cs] de **persil** haché et les dés d'**avocat** aux **tomates** et réserver.



## 4 Pour le chimichurri

Peler et hacher finement l'**ail**.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et hacher les **moitiés** finement.

Mettre le **persil** dans un petit saladier avec le **cumin**, l'**ail** haché et le **piment** (**attention : piquant !**). Couper le **citron** en deux. Ajouter 1 cs [2 cs] de **jus**, 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive** et 1 cs [2 cs] d'**eau**, puis mélanger. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

### Piment:

*Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.*



## 5 Faire revenir l'halloumi

Couper l'**halloumi** 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 d'halloumi** 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 avec les **dés de halloumi** et parsemer de **chimichurri au persil**.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

