# Buntes Ofengemüse mit Halloumi,

## Avocado und selbst gemachtem Petersilien-Chimichurri

*25 [30|35] Min.*
*35 [40|45] Min.*
*Stufe 1*
*Thermomix kocht*
*Veggie*
*Neuentdeckung*

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

thermomix

### 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 (Hass)

gemahlener Kumin

rote Chilischote

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.

## 1 VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben. **Saft** der **Zitrone** auspressen. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. ★ ***TIPP:*** *Wir schicken Dir eine ganze Zitrone, bitte verwende bei 2 oder 3 Portionen nur die Hälfte bzw. ein Drittel.*

## 2 GEMÜSE BACKEN

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

## 3 FÜR DAS CHIMICHURRI

**Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf zugeben. **Rote Chilischote** halbieren (Achtung: scharf!), **Kerne** entfernen, **Chilischote** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kumin**, **Salz***, **Pfeffer***, die **Hälfte** des **Zitronensaftes** und 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

## 4 HALLOUMI GAREN

350 g **Wasser*** in den Mixtopf geben. **Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** und **Avocado** zubereiten.

## 5 TOMATEN UND AVOCADO

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** geben. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** herauslösen und in kleine Würfel schneiden. **Avocadowürfel** und restlichen **Zitronensaft** zu den **Tomatenspalten** geben.

## 6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen und Backblech aus dem Ofen holen. **Süßkartoffelwürfel** und **Zwiebelspalten** in die große Schüssel zu den **Tomaten** und **Avocados** geben und vorsichtig vermengen. Auf Teller aufteilen und mit **Halloumiwürfeln** toppen. **Petersilien-Chimichurri** darüberträufeln und genießen.

*Guten Appetit!*

# 2–4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Süßkartoffel US \| CO | 1 | 1 (groß) | 2 |
| rote Zwiebel ES | 1 | 1 | 2 |
| Tomate BE \| NL | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie | 20 g | 20 g | 20 g |
| Avocado (Hass) PE | 1 | 2 (klein) | 2 |
| Knoblauchzehe ES | ½ ◐ | ¾ ◐ | 1 |
| rote Chilischote NL \| ES | 1 | 1 | 1 |
| gemahlener Kumin | 1 g | 2 g | 2 g |
| Zitrone AR \| SA | ½ ◐ | ¾ ◐ | 1 |
| Halloumi 5) | 250 g | 400 g | 500 g |
| Olivenöl* für Schritt 3 | 10 g | 15 g | 20 g |
| Wasser* für Schritt 4 | 350 g | | |
| 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. 600 g) |
|---|---|---|
| Brennwert | 644 kJ/154 kcal | 3.799 kJ/908 kcal |
| Fett | 9 g | 55 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4 g | 26 g |
| Kohlenhydrate | 11 g | 66 g |
| – davon Zucker | 4 g | 21 g |
| Eiweiß | 6 g | 35 g |
| Salz | 1 g | 1 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

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

## URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika CO: Kolumbien
ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien AR: Argentinien
SA: Saudi-Arabien PE: Peru

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at



HelloFRESH