



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW13 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Süßkartoffel-Wedges

aus dem Ofen mit Tahini, Granatapfel und frischer Minze

Wir lieben ihn einfach, den Granatapfel! Probiert ihn doch auch mal zum Frühstück ins Müsli gemischt. Ihr werdet begeistert sein. Ich mag ihn auch ganz einfach als Dessert mit Quark und Honig gemischt. Lecker und gesund. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Süßkartoffeln



Gelbe Paprika



Gewürzmischung



Pitabrote



Granatapfel



Minze



Zitrone



Tahini



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffeln	2	4
Gelbe Paprika	1	2
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Pitabrote 1)	2	4
Granatapfel	½	1
Minze	5 g	10 g
Zitrone	½	1
Tahini 11)	2 EL	4 EL
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
11) Sesam **15)** Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, große Schüssel, Backblech, Backpapier, Kochlöffel

2



1 Vorbereitung: Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Süßkartoffeln waschen, schälen und in feine Spalten (bzw. Wedges) schneiden. **Paprika** waschen, entkernen, in feine Spalten schneiden. Anschließend beides mit 2 EL **Olivenöl** und etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Gewürzmischung** in einer großen Schüssel gut miteinander vermischen, auf einem tiefen, mit Backpapier belegtem, Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. garen, bis **Süßkartoffeln** und **Paprika** bräunlich und knusprig sind. Für die letzten 3–4 Min. der Garzeit die **Pitabrote** zum Aufbacken in den Ofen dazu legen. **Zitrone** entsaften.

3



3 In der Zwischenzeit die Schüssel abspülen. Dann den **Granatapfel** halbieren, über die Schüssel halten und vorsichtig mit einem Kochlöffel auf die Schale klopfen, bis sich die roten Kerne lösen (evtl. weiße Häutchen entfernen). Vorsicht: Dies kann sehr spritzen!

4



4 Für das Dressing: **Minze** waschen, trockenschütteln, grob hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Saft der halben **Zitrone** und 1 EL **Olivenöl** zugeben, alles gut miteinander vermischen.

5 Süßkartoffel und **Paprika** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und mit dem **Dressing** und der **Minze** vermischen.

6 Den **Salat** dekorativ mit **Tahini** und **Joghurt** beträufeln, auf flachen Tellern verteilen und mit **Pitabrot** genießen!

6

