



BUNTES OFENGEMÜSE

mit grünem Chiliöl und Naan-Brot



HELLO KUMIN

Kennt man hierzulande eher unter dem Namen Kreuzkümmel. Weitere Spitznamen sind Römischer Kümmel, Mutterkümmel, Weißer Kümmel oder Welscher Kümmel.



Naan-Brot



rote Kirschtomaten



Zucchini



Joghurt



Aubergine



gelbe Paprika



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone



Minze



grüner Chili



gemahlener Kumin



rote Zwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Lass Dich heute von würzigen, vielfältigen Aromen, feurigen **Schärfe**noten und kühlendem Joghurt begeistern. Wir haben Dir mit unserem Mix an buntem Gemüse die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und vielfältigem Geschmack gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen. Viel Spaß mit unserem bunten und feurigen Gericht der Woche! Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze, (**200 °C**) Umluft vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, einen **Pürierstab**, **Backpapier**, ein **Backblech** und ein **hohes Rührgefäß**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Aubergine** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Gelbe Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Zucchinischeiben, Auberginenstücke, Paprikastreifen, Zwiebspalten und **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Knoblauch** hinzupressen. Mit **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles vermengen. **Gemüse** für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



3 FÜR DAS CHILIÖL

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen. **Grünen Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** grob schneiden. **Zitrone** halbieren. **Minz-** und **Petersilienblätter** und **Chilistücke (Vorsicht: scharf!)** zusammen mit **Kumin, Olivenöl***, ½ EL **Zitronensaft** pro Person und **Wasser*** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren. **Chiliöl** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 NAAN-BROT ERWÄRMEN

Naan-Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 3 – 5 Min. mit in den Backofen geben.



5 GEMÜSE MARINIEREN

Ofengemüse nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen und vorsichtig mit **Joghurt** vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und reichlich **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Gemüse auf Teller verteilen, mit grünem **Chiliöl** beträufeln und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
gelbe Paprika ES	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
grüner Chili ES	½ ☞	¾ ☞	1
Zitrone ES	½ ☞	¾ ☞	1
gemahlener Kumin 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Naan-Brot 1) 15)	2	3	4
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g ☞	300 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Chiliöl	3 EL	4½ EL	6 EL
Wasser* für Chiliöl	2 EL	3 EL	4 EL
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2820 kJ/671 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	12 g	76 g
– davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **15)** kann Spuren von Sellerie, Senf und Sesamsamen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!