

Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat und Kräuterschmand

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Feldsalat



Radieschen



Apfel



Petersilie glatt



Schnittlauch



würziger Gouda, gerieben



Schmand



süßer Senf



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 großer Topf mit Deckel und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Apfel BE	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben 7	100 g	150 g	200 g
Schmand 7	100 g	150 g**	200 g
süßer Senf 9	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g

**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. 610 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2910 kJ/695 kcal
Fett	5,9 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	20,3 g
Kohlenhydrate	11,2 g	67,7 g
– davon Zucker	3,4 g	20,6 g
Eiweiß	3,8 g	22,8 g
Salz	0,31 g	1,91 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **9**) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

BE: Belgien



Kartoffeln kochen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken. **Wasser** kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. kochen, bis sie gar sind.



Kartoffeln andrücken

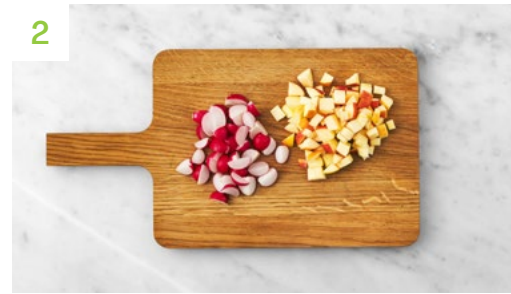
In einer zweiten kleinen Schüssel Gouda mit „Hello Patatas“ und restlichem **Schnittlauch** vermengen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jede **Kartoffel** leicht andrücken, sodass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Tipp: Das geht am besten mit einem kleinen Topfdeckel, dann hast Du auch gleich einen Griff zum Anfassen.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



Währenddessen

Radieschen vierteln oder achteln.

Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel süßen **Senf**, **Kürbiskernöl** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Apfel** und **Radieschen** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.



Kartoffeln backen

Kürbiskerne in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich **Gouda** toppen und die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen 5 – 8 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

Feldsalat in der großen Schüssel mit **Apfel** und **Radieschen** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Kräuterschmand

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.



Anrichten

Salat und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Kartoffeln** mit restlicher **Petersilie** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen. Mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

