

# Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 610 kcal • Tag 3 kochen

18



Kartoffeln (Drillinge)



rote Kirschtomaten



Rucola



Hirtenkäse



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Aioli



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Aioli 8) 9)	40 g	60 g	80 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 570 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2553 kJ/610 kcal
Fett	5,2 g	29,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	10,7 g	60,4 g
– davon Zucker	2 g	11,3 g
Eiweiß	3,8 g	21,3 g
Salz	0,61 g	3,42 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) **8)** Eier **9)** Senf

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



## Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln oder achteln.

**Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln backen

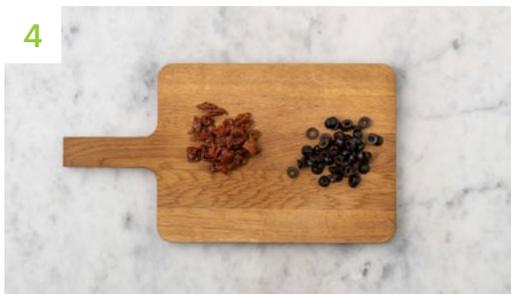
**Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## In der Zwischenzeit

**Rucola** grob zerkleinern.

**Kirschtomaten** halbieren.



## Oliven schneiden

**Öl** der **getrockneten Tomaten** in eine kleine Schüssel abgießen und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

**Oliven** in Ringe schneiden.



## Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Zerkleinerten **Rucola** auf tiefe Teller verteilen. **Kirschtomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Dressing** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

**Kartoffeln** daneben anrichten und mit **Aioli** 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>

