

Spargelsalat mit Prosciutto & Kerbeldressing dazu Ofenkartoffeln und grüne Bohnen

Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 657 kcal • Tag 3 kochen



weißer Spargel



Prosciutto



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kerbel



Schnittlauch



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Prinzessbohnen



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt, Bio



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Zucker*, Wasser*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Prosciutto	70 g	150 g	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Prinzessbohnen	150 g	150 g	300 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 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.)

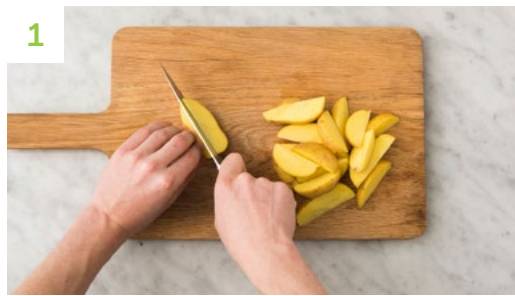
	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	358 kJ/86 kcal	2750 kJ/657 kcal
Fett	3,8 g	29,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7,2 g
Kohlenhydrate	7,9 g	60,8 g
– davon Zucker	1,8 g	13,4 g
Eiweiß	3,2 g	24,7 g
Salz	0,32 g	2,45 g

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!)

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



1 Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln in 2 cm Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Kartoffeln im Backofen 25 – 30 Min. backen.



2 Währenddessen

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Von den Enden der **Spargelstangen** 1 cm abschneiden, **Spargel** schälen und in 3 Teile schneiden.

Einen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, und aufkochen. **Bohnen** und **Spargel** darin 5 – 6 Min. kochen. Beides durch ein Sieb abgießen.



3 Für das Dressing

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und Hälfte der gehackten **Kräuter** miteinander zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Gemüse anbraten

Knoblauch abziehen.

Schinkenscheiben in 2 cm Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bohnen**, **Spargel** und **Schinkenstücke** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles 3 Min. scharf anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat mischen

Salatherzen in 2 cm Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Angebratenes **Gemüse** und **Kartoffeln** zum **Salat** geben und alles mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



6 Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten.

Restliches **Dressing** darüber träufeln und mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Guten Appetit!

weißer Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

