

# Bärlauch-Walnuss-Pesto auf Knusperkartoffeln mit Balsamico-Zwiebeln, dazu zitroniger Joghurdip

Vegetarisch Thermomix hilft • 725 kcal • Tag 5 kochen

3



Bärlauch



geriebener Hartkäse



Walnüsse



rote Zwiebel



Sahnejoghurt



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



Kartoffeln (Drillinge)



bunte Kirschtomaten



Piment d'Espelette



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Balsamico-Crème



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bärlauch	20 g	30 g	40 g
geriebener Hartkäse <b>7)</b> <b>8)</b>	20 g	40 g	40 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	30 g	40 g
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	1	2	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
bunte Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Piment d'Espelette	2 g	2 g	2 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
Olivenöl*, Zucker*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3034 kJ/725 kcal
Fett	5,85 g	39,72 g
– davon ges. Fettsäuren	1,75 g	11,86 g
Kohlenhydrate	8,90 g	60,43 g
– davon Zucker	1,77 g	12,00 g
Eiweiß	3,91 g	26,57 g
Salz	0,190 g	1,290 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

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. zwei Fingerbreit **Wasser\*** bedecken. **Wasser** kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 12 – 15 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.



## Kartoffeln backen

Marinierte **Zwiebel** über die **Kartoffeln** geben und alles für 6 – 8 Min. backen.

**Walnüsse** für 2 Min. mit auf das Backblech geben.

**Tipp:** Wenn Du die Kartoffeln besonders knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. auf die Grillfunktion um.



## Für Zwiebeln & Joghurt

**Zwiebel**, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Balsamico-Crème**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Zucker\***, **Pfeffer\*** und **Salz\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebel** in eine kleine Schüssel umfüllen und marinieren lassen.

**Sahnejoghurt**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, die Hälfte **Piment d'Espelette**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Joghurt** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Pesto zubereiten

**Bärlauch**, **geriebenen Hartkäse** und **Walnüsse** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen.



## Kartoffeln andrücken

**Bärlauch** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jetzt jede **Kartoffel** mit einem kleinen Topfdeckel so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist. Zerdrückte **Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln, mit „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Joghurt** auf Teller verteilen. **Smashed Potatoes** darauf anrichten und mit **Bärlauchpesto** und bunten **Kirschtomaten** toppen. **Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln und nach Belieben mit restlichem **Piment d'Espelette** garnieren.

Mit den restlichen **Zitronenspalten** 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>

