

Cheesy Fries mit Röstzwiebeln & Sommersalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 3416 kJ/816 kcal • Tag 5 kochen







Ofenkartoffel



Weizenmehl









Petersilie glatt

geriebener Hartkäse



Schnittlauch



Kirschtomaten



Gewürzmischung "Hello Muskat"





Salatmischung

Gemüsebrühe

Piment d'Espelette



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,

1 kleinen Topf und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P	
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	4	6	8	
Weizenmehl 15)	25 g	25 g	50 g	
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g	
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2	
geriebener Hartkäse 7) 8)	60 g	80 g	120 g	
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g	
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g	
Gewürzmischung "Hello Muskat" 10)	2,5 g**	3,75 g**	5 g	
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g	
Piment d'Espelette	1 g**	1,5 g**	2 g	
Salatmischung	75 g	100 g	150 g	
Buttermilch-Zitronen- Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml	
Öl*, Wasser*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			
40				

^{*}Gut, im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(
	100 g	Portion (ca. 720 g)		
Brennwert	474 kJ/113 kcal	3416 kJ/816 kcal		
Fett	6,34 g	45,71 g		
– davon ges. Fettsäuren	2,16 g	15,56 g		
Kohlenhydrate	10,64 g	76,75 g		
– davon Zucker	1,80 g	12,99 g		
Eiweiß	3,08 g	22,22 g		
Salz	0,276 g	1,992 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 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern NZ: Neuseeland



Pommes vorbereiten

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** erst längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 0,5 cm breite Stifte schneiden.

Pommes zusammen mit 2 EL [3 EL | 4 EL] des Mehls und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Salz* und 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* in einer großen Schüssel vermengen, sodass die Pommes gut bedeckt sind.



Pommes backen

Pommes auf einem mit Backpapier belegten Backblech, möglichst nebeneinander, verteilen. **Pommes** im Ofen für 30 – 35 Min. goldbraun backen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Tipp: Benutze für 3 oder 4 Personen am besten 2 Backbleche.



Gemüse schneiden

Kirschtomaten halbieren.

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abziehen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Röstzwiebeln

Zwiebelstreifen in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem **Mehl** und etwas **Salz*** vermengen, dabei die einzelnen **Zwiebelstreifen** voneinander lösen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]
Öl* erhitzen, Zwiebelstreifen hineingeben
(überschüssiges Mehl dabei in der Schüssel
lassen) und bei mittlerer Hitze langsam unter
gelegentlichem Rühren 8 – 10 Min. braten, bis sie
braun und knusprig werden.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Käsesoße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen, gehackte **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser*, Kochsahne, Gemüsebrühpulver und die Hälfte [drei Viertel | alles] von der Gewürzmischung "Hello Muskat" einrühren.

Geriebenen **Käse** hineingeben und 3 – 4 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Soße** entsteht.

Schnittlauchröllchen hinzugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

In einer zweiten großen Schüssel **Salatmischung** zusammen mit **Tomatenhälften** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pommes aus dem Ofen nehmen und kräftig salzen*.

Pommes auf Teller verteilen, mit der Käsesoße,
Röstzwiebeln und Petersilie toppen. Nach
Belieben mit Piment d'Espelette
(Achtung: scharf!) bestreuen. Salat dazu reichen.

Guten Appetit!

^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig