

Cheesy Fries mit Röstzwiebeln & Sommersalat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegetarisch Thermomix kocht • 816 kcal • Tag 5 kochen



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



Ofenkartoffel



Weizenmehl



Kochsahne



Zwiebel



geriebener Hartkäse



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kirschtomaten



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Piment d'Espelette



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing

thermomix

⚡ 30 [30 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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 |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL NZ | 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* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | 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. 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



1 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.



4 Röstzwiebeln zubereiten

Zwiebelstreifen in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem **Mehl** und 1 Prise **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.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und fortfahren.



2 Pommes backen

Pommes auf einem mit Backpapier belegten Backblech möglichst ohne Überschneidungen verteilen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** beträufeln.

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.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Käsesoße zubereiten

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **Zwiebeln** 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.

Kochsahne, **geriebenen Hartkäse**, **Schnittlauchröllchen**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zugeben und 3 Min./98 °C/Stufe 2 erwärmen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit in einer zweiten großen Schüssel **Salatmischung** zusammen mit den **Tomatenhälften** und dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



3 Kleinigkeiten

Kirschtomaten halbieren.

Blätter der **Petersilie** abziehen, in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel halbieren und abziehen. Die eine Hälfte in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.



6 Anrichten

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!

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

