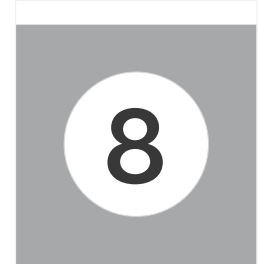


Cheesy Fries mit Röstzwiebeln

dazu Salat in Buttermilchdressing mit Kirschtomaten

Vegetarisch Thermomix kocht • 789 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Kirschtomaten



Weizenmehl



Kochsahne



Zwiebel



geriebener Junger Gouda



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Cayennepeffer



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

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
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Weizenmehl 15)	25 g	25 g	50 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Cayennepfeffer	1 g**	2 g	2 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml

**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	461 kJ/110 kcal	3300 kJ/789 kcal
Fett	6,15 g	44,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	14,69 g
Kohlenhydrate	10,81 g	77,44 g
– davon Zucker	1,84 g	13,16 g
Eiweiß	2,59 g	18,56 g
Salz	0,357 g	2,559 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



Pommes vorbereiten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °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.



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.



Pommes backen

Pommes auf einem mit Backpapier belegten Backblech möglichst nebeneinander verteilen und **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.



Käsesoße zubereiten

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **Zwiebeln** 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten. **Kochsahne**, **geriebenen Gouda**, **Schnittlauchröllchen**, **Gemüsebrühpulver**, Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zugeben und 3 Min./95 °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.



Kleinigkeiten

Kirschtomaten halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen, 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.



Anrichten

Pommes aus dem Ofen nehmen und kräftig **salzen***.

Pommes auf Teller verteilen, mit der **Käsesoße**, **Röstzwiebeln** und **Petersilie** toppen. Nach Belieben mit **Cayennepfeffer** 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>

