



Cheesy Smashed Potatoes mit grünem Salat

Vegetarisch • 5 Minuten • 1974 kJ/472 kcal • Tag 5 kochen

703



Geräucherte Kartoffeln



Käse-Mix



Frühlingszwiebel



Mais



Salatherz (Romana)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

Mikrowelle, mikrowellenfestes Geschirr

Zutaten 2 Personen

	2P
Geräucherte Kartoffeln	450 g
Käse-Mix 7)	100 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1
Mais	1
Salatherz (Romana) DE	1
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml

*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. 470 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	1974 kJ/472 kcal
Fett	4,36 g	20,36 g
– davon ges. Fettsäuren	2,02 g	9,43 g
Kohlenhydrate	10,47 g	48,94 g
– davon Zucker	2,57 g	12,00 g
Eiweiß	4,41 g	20,64 g
Salz	0,599 g	2,802 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: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



Vorbereitung für 1 Portion

Die Hälfte der **Räucherkartoffeln** auf mikrowellenfestem Geschirr bei 800 Watt für 3 Min. in der Mikrowelle aufwärmen.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in grobe Ringe schneiden.

Die Hälfte des **Salatherzens** in grobe Stücke schneiden oder zupfen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

Vorbereitung für 2 Portionen

Räucherkartoffeln auf mikrowellenfestem Geschirr bei 800 Watt für 3 Min. in der Mikrowelle aufwärmen.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in grobe Ringe schneiden.

Salatherz in grobe Stücke schneiden oder zupfen.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

2



Zubereitung für 1 Portion

Räucherkartoffeln aus der Mikrowelle nehmen, mit der Rückseite eines Löffels leicht andrücken und mit **Frühlingszwiebelringen** und der Hälfte der **Käsemischung** bestreuen.

Erneut bei 800 Watt für 1 Min. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

In einer großen Schüssel **Salat** und die Hälfte des **Mais** mit der Hälfte des **Buttermilch-Zitronen-Dressings** vermengen.

Zubereitung für 2 Portionen

Räucherkartoffeln aus der Mikrowelle nehmen, mit der Rückseite eines Löffels leicht andrücken und mit **Frühlingszwiebelringen** und der **Käsemischung** bestreuen.

Erneut bei 800 Watt für 1 Min. in der Mikrowelle erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

In einer großen Schüssel **Salat** und **Mais** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

3



Anrichten für 1 Portion

Salat auf dem Teller neben den **Kartoffeln** anrichten und genießen.

Anrichten für 2 Portionen

Salat auf dem Teller neben den **Kartoffeln** anrichten und 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>

