

Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat und Kräuterschmand

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 588 kcal • Tag 5 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



Käse-Mix



Petersilie glat



Schnittlauch



Schmand



Worcester Sauce



Feldsalat



Radieschen



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



mittelscharfer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Käse-Mix 7)	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand 7)	150 g	300 g	300 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen DE NL IT	100 g	150 g	200 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Essig*, Honig*	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. 650 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2460 kJ/588 kcal
Fett	4,02 g	26,29 g
– davon ges. Fettsäuren	1,31 g	8,57 g
Kohlenhydrate	8,05 g	52,61 g
– davon Zucker	1,92 g	12,57 g
Eiweiß	2,45 g	16,00 g
Salz	0,263 g	1,720 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien



Kartoffeln kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken.

Wasser kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 25 – 30 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind. Ob die gekochten **Kartoffeln** fertig sind, zeigt die Garprobe: Steche mit einem kleinen Messer in eine der **Kartoffeln**. Fällt sie vom Messer, ist sie gar.



Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel **Käse-Mix** mit der „Hello Patatas“ **Gewürzmischung** und dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jetzt jede **Kartoffel** so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Tipp: Das geht am besten mit einem kleinen Topfdeckel, dann hast Du auch gleich einen Griff zum Anfassen.



Währenddessen

Radieschen vierteln.

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Senf** und das **Kürbiskernöl** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurke** und **Radieschen** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.



Kartoffeln backen

Kürbiskerne in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich **Käse-Mix** belegen und die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen für 5 – 8 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

Jetzt den **Feldsalat** zu den **Gurken** und **Radieschen** mit in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** abschmecken.



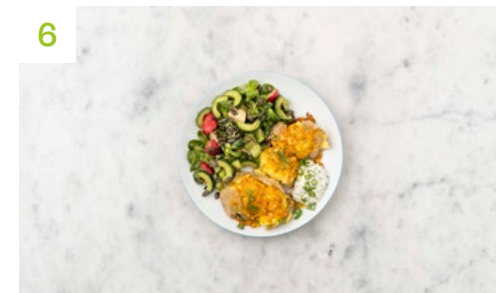
Für den Kräuterschmand

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand**, **Petersilie**, **Schnittlauch** und **Worcester Sauce** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken. Beiseitestellen.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Salat und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Kartoffeln** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen.

Dip zu den **Kartoffeln** reichen 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>

