

Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

17

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 628 kcal • Tag 3 kochen



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



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



geriebener Gouda



Petersilie glatt



Schnittlauch



Schmand



Worcestersauce



Feldsalat



Radieschen



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



mittelscharfer Senf

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Essig*, Honig*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-----------------|----------|--------|
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 900 g | 1200 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 2 | 3 | 4 |
| geriebener Gouda 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 | 100 g | 150 g | 200 g |
| Kürbiskernöl | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Gurke NL ES GR | 1 | 1 | 2 |
| mittelscharfer Senf 9) | 5 ml** | 7,5 ml** | 10 ml |
| Essig*, Honig*, Wasser* | 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. 690 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 379 kJ/91 kcal | 2628 kJ/628 kcal |
| Fett | 3,90 g | 27,07 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,26 g | 8,76 g |
| Kohlenhydrate | 8,64 g | 59,92 g |
| - davon Zucker | 1,78 g | 12,35 g |
| Eiweiß | 2,40 g | 16,66 g |
| Salz | 0,261 g | 1,810 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 **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



Für den Kräuterschmand

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

Blätter der **Petersilie** abzupfen, **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schmand, **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Kartoffeln andrücken

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

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

Kartoffeln aus dem Varoma auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zerdrücke jetzt jede **Kartoffel** so, dass diese 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.

Radieschen

Ein milderer Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Min. darin ziehen.



Kartoffeln garen

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und gewaschene **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter zugeben. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **36 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kartoffeln backen

Kürbiskerne in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Belege jetzt jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich **Gouda** und backe die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen für 5 – 8 Min., bis der **Gouda** zerlaufen ist.

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



Für den Salat

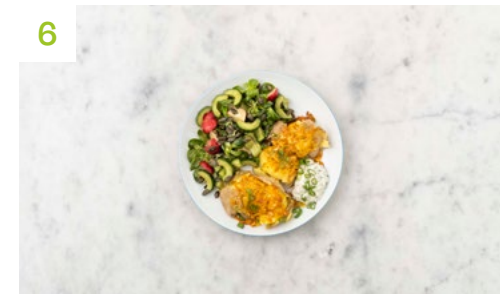
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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 TL [1,5 TL | 2 TL] **Senf**, **Kürbiskernöl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurke und **Radieschen** zugeben, vermengen und beiseitestellen.



Anrichten

Salat und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

Kartoffeln mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** 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>

