

FEINER KARTOFFELSALAT À LA NIÇOISE

mit Kapern, grünen Bohnen und Eiern



KAPERN

Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen vor der Benutzung gewässert werden.



Estragon



Schnittlauch



hart gekochte Eier



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Weißweinessig



Mayonnaise



Prinzessbohnen



Joghurt (3,5 % Fett)



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Unser heutiger Salat ist einem der klassischsten südländischen Salate nachempfunden: dem französischen Salade niçoise. Wertgeschätzt werden an ihm der Sattmach-Effekt durch Kartoffeln, Ei und grüne Bohnen, der knackige Salat und die frisch-fruchtigen Tomaten. Und nicht zuletzt die salzigen Kapern und das würzig-pikante Dressing, die dem leckeren Salat das i-Tüpfelchen geben. Das perfekte Essen für den Balkon oder die Terrasse. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



1 VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor und erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achtern. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind. Währenddessen mit den restlichen Schritten fortfahren.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Bohnen** und **Kirschtomaten** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren. Einen kleinen Topf mit ausreichend heißem Wasser füllen. Wasser **salzen*** und darin die **Bohnen** 8 Min. kochen. **Bohnen** durch ein Sieb abgießen. Blätter vom **Estragon** abzupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. **Kapern** abgießen, gründlich mit Wasser abspülen und anschließend in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedeckt beiseitestellen.



5 SALAT MARINIEREN

Salatstreifen mit der **Hälfte** des **Dressings** marinieren. **Kapern** durch das Sieb abgießen, leicht ausdrücken und je nach Geschmack zum **Salat** geben. **Eier** pellen und halbieren.



3 FÜR DAS DRESSING

In einer zweiten kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersauce**, **körnigen Senf**, **Weißweinessig** und gehackten **Estragon** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Knoblauch** abziehen.



6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder tiefen Tellern **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** getrennt voneinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit den **Eierhälften** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Estragon/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kapern	35 g	35 g	35 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g	100 g	150 g
Worcestersauce	4 ml ☞	6 ml ☞	8 ml
körniger Senf 4)	17 g	34 g	34 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	12 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
hart gekochte Eier 2)	2 ☞	3 ☞	4 ☞
(Oliven-)Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	410 kJ/98 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	6 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	44 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!