

Grüner Spargel-Kartoffel-Salat mit Kerbeldip dazu Mozzarella im crunchy Pinienkern-Panko-Mantel

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 613 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



grüner Spargel



Mozzarella



Kirschtomaten



Rucola



Frühlingszwiebel



Kerbel



Schnittlauch



Pinienkerne



Panko-Mehl



Joghurt



Balsamicoreme



- 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*

Olivenöl*, Essig*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Butter

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Panko-Mehl 15)	15 g**	22,5 g**	30 g
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Balsamicoreme 14)	12 g	24 g	24 g

**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. 620 g)
Brennwert	416 kJ/99 kcal	2566 kJ/613 kcal
Fett	5,61 g	34,59 g
– davon ges. Fettsäuren	2,17 g	13,39 g
Kohlenhydrate	8,21 g	50,63 g
– davon Zucker	1,81 g	11,16 g
Eiweiß	3,81 g	23,53 g
Salz	0,171 g	1,056 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)

14) Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



Für den Dip

Blättchen vom **Kerbel** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, Salz* und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



Für den Salat

Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kerbeldip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, **Schnittlauch, Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren und zusammen mit den **Frühlingszwiebelringen** zum **Salatdressing** geben.



Vorgaren

Kartoffeln nach Belieben schälen, in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden, in den Varoma-Behälter geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen die unteren ca. 2 cm vom grünen **Spargel** abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen und Stangen in 3 cm Stücke schneiden.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne grob hacken.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zerlassen. **Pinienkerne** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Panko-Mehl** darin 2 – 3 Min. rösten, bis beides goldbraun ist.

Mozzarella waagrecht halbieren und von beiden Seiten in die **Pinienkern-Panko-Mischung** drücken.

Varoma abnehmen. **Kartoffeln** und **Spargel** ohne Varoma-Deckel etwas abkühlen lassen.



Dampfgaren

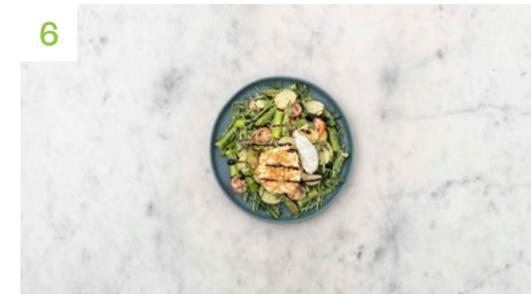
Spargelstücke auf den Varoma-Einlegeboden geben.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Kartoffelscheiben** von innen nach außen mischen.

Tipp: Achte darauf, dass ein paar Garschlitze frei bleiben, damit die **Kartoffeln** gleichmäßig garen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Kartoffel und **Spargel** zum **Dressing** in die Schüssel geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola einmal durchschneiden und unter den **Salat** heben.

Spargel-Kartoffel-Salat auf dem Teller verteilen. **Mozzarella** darauf legen und mit restlichen **Pinienkern-Panko-Bröseln** bestreuen.

Mit **Balsamicoreme** beträufeln und mit restlichem **Kerbeldip** genießen.

Guten Appetit!