



KAISERSCHOTEN-FETA-SALAT

mit karamellisierten Pfirsichspalten



HELLO KAISERSCHOTE

Kieflerbse, Kaiserschote, Zuckerbirse, Kefe oder auch Zuckerschote. Hinter so vielen Namen verbirgt sich das knackige Junggemüse.



Kartoffeln (Drillinge)



Pfirsich



Mandeln



Salatmix



Kaiserschoten



Balsamico-Crème



Balsamico-Essig



Feta

15 [30] min.

30 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Die kleinen Drillingskartoffeln eignen sich einfach perfekt, um sie gleich mit der Schale in einem sommerlichen Salat zu genießen. Heute gesellen sich noch ganz besondere Zutaten dazu: knackige Kaiserschoten und Pfirsichspalten, die durch ihren natürlichen Zuckergehalt von ganz allein karamellisieren. Für salzige Cremigkeit sorgt Feta. Der perfekte Salat für die nächste Sommerparty oder das nächste Picknick.

thermomix

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN
Mandeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben. Gareinsatz einsetzen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.

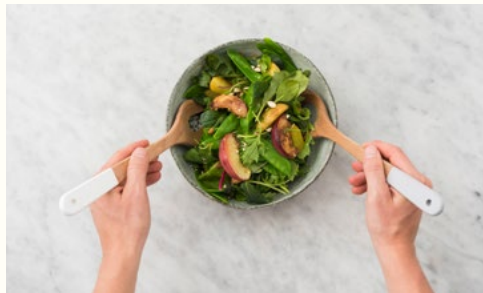


4 KAISERSCHOTEN GAREN
Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **3 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen. In der Zwischenzeit kannst Du das **Dressing** zubereiten.

★ **TIPP:** Die Kaiserschoten sollen nur kurz heiß werden und knackig bleiben. Wenn Du sie lieber etwas weicher magst, verlängerst Du auf 6 Min./Varoma/Stufe 1.



2 GEMÜSE VORBEREITEN
Kaiserschoten in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen. **Pfirsich** halbieren, Kern herauslösen und **Pfirsichhälften** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.



5 SALAT ZUBEREITEN
In einer großen Schüssel **Balsamico-Essig** und **Balsamico-Crème** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** und etwas **Zucker** abschmecken. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kartoffelspalten** und **Kaiserschoten** ins **Dressing** geben und gut vermengen. **Salatmix** und zerkleinerte **Mandeln** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 PFIRSICH KAREMELLISIEREN
In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Pfirsichspalten darin 2 – 3 Min. von jeder Seite anbraten, bis sie gebräunt und karamellisiert sind. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



6 ANRICHTEN
Salat auf Teller anrichten, **Feta** mit den Händen darüberbröseln und mit **Pfirsichspalten** garnieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Pfirsich IT	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g
Salatmix	75 g	150 g
Kaiserschoten	200 g	400 g
Balsamico-Crème 12)	12 ml	24 ml
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
Feta 7)	200 g	400 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	2595 kJ/619 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	58 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 8) Mandeln 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!