

Kartoffel-Schnittlauch-Plätzchen dazu in Knoblauch geröstete Kirschtomaten

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2794 kJ/668 kcal • Tag 5 kochen

12



frischer Kartoffelteig



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Bergkäusenkäse



Schnittlauch



saure Sahne



Kirschtomaten



Salatmischung



Kürbiskerne



Balsamico-Crème



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Kartoffelteig 14)	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Bergjausenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
saure Sahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Weizenmehl 15)	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*	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. 490 g)
Brennwert	573 kJ/137 kcal	2794 kJ/668 kcal
Fett	7,10 g	34,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	13,19 g
Kohlenhydrate	14,41 g	70,31 g
– davon Zucker	1,82 g	8,87 g
Eiweiß	3,62 g	17,68 g
Salz	0,726 g	3,544 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) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

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

ES: Spanien



Kürbiskerne rösten

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis die Häutchen anfangen aufplatzen. **Kürbiskerne** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Plätzchen anbraten

In der Pfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Plätzchen** darin auf mittlerer bis hoher Hitze für 3 – 4 Min abgedeckt anbraten.

Plätzchen vorsichtig wenden und weitere 3 – 4 Min. ohne Deckel anbraten, bis sie goldbraun sind.

Tipp: Für 4 Personen am besten 2 Pfannen verwenden oder die Plätzchen portionsweise anbraten.



Kirschtomaten anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Kirschtomaten hinzufügen, **Knoblauchzehe** dazupressen und alles für ca. 2 – 3 Min. anschwitzen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.



Dip & Dressing

Restliche **Schnittlauchröllchen** in einer kleinen Schüssel mit der **sauren Sahne** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel **Balsamico-Crème**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und die **Salatmischung** unterheben.



Plätzchen vorbereiten

In eine große Schüssel **Mehl**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Frühlingszwiebelringe**, **Bergjausenkäse**, **Kartoffelteig** und die Hälfte der **Schnittlauchröllchen** geben. Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut miteinander verkneten, bis ein homogener **Teig** entsteht.

Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 6 [9 | 12] runde **Plätzchen** formen, die ca. 2 cm dick sind.



Anrichten

Salat auf dem Teller verteilen und mit **Kürbiskernen** garnieren.

Plätzchen und **Kirschtomaten** dazu anrichten und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

