

# 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 <b>14</b>	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Bergjausenkäse <b>7</b>	50 g	75 g	100 g
Schnittlauch	20 g	20 g	20 g
saure Sahne <b>7</b>	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 <b>14</b>	12 g	24 g	24 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Weizenmehl <b>15</b>	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>

