



Fenchel-Kartoffel-Salat

mit Kirschtomaten, Oliven und Feta



HELLO FENCHEL

Obwohl die Knolle zu 80 % aus Wasser besteht und so nur 19 kcal je 100 g auf den Teller bringt, besitzt sie einen sehr intensiven Geschmack.



Kartoffeln (Drillinge)



Fenchel



rote Zwiebel



Kirschtomaten



geschwärzte Oliven



Feta



Basilikum



Zitrone

25 Minuten

Stufe 1

leichter Genuss

Zeit sparen

Veggie

Orient trifft Italien. Dieser Salat ist eine wahre Gaumenfreude. Wir lieben es, unterschiedliche Geschmäcker zu verbinden und daraus etwas Besonderes zu kreieren. Dieser leichte Salat eignet sich perfekt als Hauptgericht oder als Beilage zu Gebrilltem. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe**, eine **Saftpresse** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE BACKEN
Ungeschälte **Kartoffeln** halbieren. **Fenchel** vierteln, eventuell Strunk entfernen. **Zwiebel** abziehen und achteln. **Kartoffelhälften**, **Fenchelviertel** und **Zwiebelachtel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln, **salzen** und **pfeffern** und ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene im Backofen weich und bräunlich backen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT
Kirschtomaten halbieren. Die letzten 5 – 8 Min. der Kartoffel-Backzeit **Kirschtomatenhälften** und **Oliven** mit auf das Backblech geben und alles fertig garen.



3 FETA MARINIEREN
Feta mit den Händen grob zer kleinern. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und beiseitelegen. **Zitrone** fein abreiben, dann entsaften. In einer großen Schüssel **Feta** mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und nach Geschmack etwas **Zitronenabrieb** vermischen.



4 FÜR DAS SALATDRESSING
In einer kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** mit 1½ EL [3 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** vermischen.



5 NACH DER GARZEIT
Gemüse aus dem Backofen zum marinierten **Feta** in die große Schüssel geben. **Basilikumblätter** zugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen. **Dressing** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** noch einmal abschmecken.



6 ANRICHTEN
Mediterranen **Fenchel-Kartoffel-Salat** auf Teller verteilen und entspannt genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Fenchel DE	1	2
rote Zwiebel NZ	1	2
Kirschtomaten	200 g	400 g
geschwärzte Oliven	50 g	100 g
Feta 7)	125 g	250 g
Basilikum	10 g	20 g
Zitrone ES	1	2

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	314 kJ/75 kcal	2287 kJ/545 kcal
Fett	4 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	60 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NZ: Neuseeland

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