

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln

dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2551 kJ/610 kcal • Tag 5 kochen

23



Kartoffeln (Drillinge)



Geschwärtzte Oliven



Hirtenkäse



Kirschtomaten



Mandelblättchen



Aioli



Sahnejoghurt



Rucola



getrocknete Tomaten



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Geschwärtzte Oliven	50 g	70 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Mandelblättchen 22)	10 g	20 g	20 g
Aioli 8) 9)	30 g	50 g	60 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Weißweinessig*, 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. 570 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2551 kJ/610 kcal
Fett	4,99 g	28,24 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	8,24 g
Kohlenhydrate	10,73 g	60,73 g
– davon Zucker	1,99 g	11,26 g
Eiweiß	4,23 g	23,94 g
Salz	0,639 g	3,615 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) 8) Eier 9) Senf 22) Mandeln

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

Ursprungsländer:



Vorbereitung

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achteln.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.

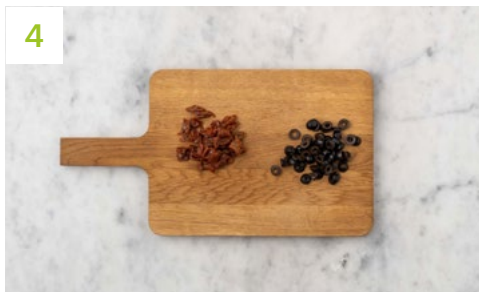
Mandelblättchen für 3 – 5 Min. zum Ende der Garzeit über die **Kartoffeln** streuen und kurz mitbacken.



In der Zwischenzeit

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Oliven schneiden

Öl der **getrockneten Tomaten** in eine kleine Schüssel abgießen und mit 1 TL [1,5 TL | T EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dressing** verrühren.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Ringe schneiden.



Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** vermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zerkleinerten **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen.

Kirschtomatenhälften, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Vinaigrette** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

Kartoffelstücke mit **Mandelblättchen** daneben anrichten und mit **Aioli** genießen.

Guten Appetit!