

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 579 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Geschwärzte Oliven



Hirtenkäse



Kirschtomaten



Aioli



Joghurt



Rucola



getrocknete Tomaten



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Geschwärtzte Oliven	50 g	100 g	100 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Aioli 8) 9)	30 g	50 g	60 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g

**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. 560 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2423 kJ/579 kcal
Fett	4,67 g	26,20 g
- davon ges. Fettsäuren	1,56 g	8,74 g
Kohlenhydrate	10,77 g	60,44 g
- davon Zucker	2,07 g	11,64 g
Eiweiß	3,81 g	21,36 g
Salz	0,690 g	3,870 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

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



Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** 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

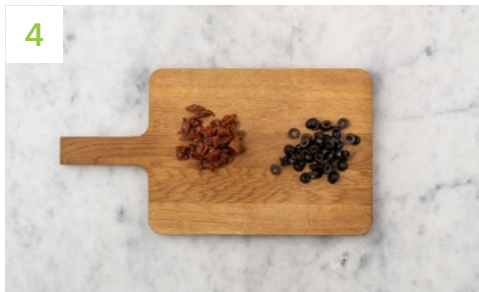
Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



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.

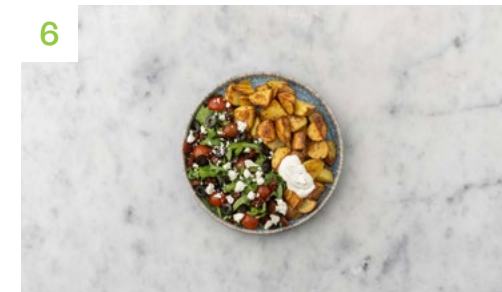
Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Ringe schneiden.



Aioli zubereiten

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

Kartoffeln daneben anrichten und mit **Aioli** genießen.

Guten Appetit!

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

