

Salade de pommes de terre! mit Ziegenfrischkäse bunten Knusper-Gemüsewürfeln & Buttermilch-Dressing

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 632 kcal • Tag 2 kochen

22



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Gemüsebrühe



Radieschen



Salatherz (Romana)



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



bunte Gemüsewürfel



Dill



Petersilie



Schalotte



körniger Senf



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

thermomix

🕒 30 [35 | 40] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Radieschen DE NL IT	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	100 g	200 g
bunte Gemüsegewürfel	20 g	40 g	40 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
körniger Senf 9)	17 g	34 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 g	100 g	100 g
Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*, Wasser*	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. 650 g)
Brennwert	408 kJ/98 kcal	2643 kJ/632 kcal
Fett	4,52 g	29,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	9,63 g
Kohlenhydrate	10,74 g	69,52 g
– davon Zucker	2,78 g	18,01 g
Eiweiß	3,01 g	19,46 g
Salz	0,499 g	3,231 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 **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Für das Dressing

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Schalotte abziehen und halbieren.

Kräuter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Schalotte zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, körnigen Senf und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Kleinigkeiten

Enden der **Radieschen** entfernen und vierteln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und das **Gemüse** kalt abpülen.



Varoma vorbereiten

Kartoffeln nach Belieben schälen, halbieren und in 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben, etwas **salzen*** und Varoma verschließen.



Salat fertigstellen

4 EL [6 EL | 8 EL] **Garflüssigkeit*** aus dem Mixtopf in die große Schüssel zum **Dressing** geben und vermischen.

Salatstreifen, Radieschenviertel, Kartoffeln und **Bohnen** aus dem Varoma in die Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermengen.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** sowie einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Dampfgaren

500 g **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** und **Gemüsegewürfel** toppen.

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>

