

Warmer Kartoffelsalat mit Babyspinat,

Kirschtomaten, Mozzarella und Kürbiskernen



HELLO KÜRBISKERNÖL

Nicht umsonst heißt es: "Das Feinste vom Kürbis sind seine Kerne, das Feinste der Kerne ist das daraus gewonnene Öl".
Da stimmen wir voll und ganz zu!



Mozzarella



Kartoffeln



Babyspinat



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Gurke



Kürbiskernöl



Mayonnaise



Weißweinessig



rote Kirschtomaten

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Mit dem heutigen Gericht könnten wir fast schon die Sommersaison einläuten. Warme Salate sind in den letzten Jahren zu einem richtigen Trend geworden – und diesen hier hast Du in Windeseile und noch dazu super unkompliziert zubereitet. Ein wenig schnippeln, ein bisschen backen und verrühren – fertig! So ein schöner Salat hat außerdem den Vorteil, dass er jede Menge **Ballaststoffe** auf den Tisch bringt. Wir wünschen guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Kürbiskerne lassen). **Kartoffelspalten salzen*** und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie außen leicht gebräunt sind.



2 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. In eine große Schüssel **Gurkenhalbmonde, Kirschtomatenhälften** und **Frühlingszwiebelringe** geben und beiseitestellen.



3 FÜR DAS DRESSING

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise, Kürbiskernöl** und **Weißweinessig** gut miteinander verrühren und mit **Salz*, Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In den letzten 5 Min. der Kartoffelbackzeit **Kürbiskerne** auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm große Stücke schneiden.



5 SALAT MARINIEREN

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelspalten** in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** marinieren. Anschließend **Mozzarellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Warmen Kartoffelsalat auf tiefe Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1200 g
Gurke ^{ES}	1	1 (groß)	2
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel ^{IT}	2	3	4
Mayonnaise ^{3) 10)}	20 ml	30 ml	40 ml
Kürbiskernöl	20 ml	30 ml	40 ml
Weißweinessig ^{1) 12)}	12 ml	18 ml	24 ml
Kürbiskerne ¹⁵⁾	20 g	30 g	40 g
Mozzarella (Bocconcino) ⁷⁾	125 g	188 g	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
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	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	411 kJ/99 kcal	2675 kJ/641 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	9 g	54 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, IT: Italien

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

Guten Appetit!