

WARMER KARTOFFELSALAT MIT BABYSPINAT, Kirschtomaten, Mozzarella und Kürbiskernen

FIT&FUN



Babyspinat



Frühlingszwiebel



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Mayonnaise



Rotweinessig



Mozzarella



Gurke



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Joghurt



Honig



Knoblauchzehe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN BACKEN

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen). Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

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



2 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Mozzarella in 2 cm große Stücke schneiden.

In eine große Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Kirschtomatenhälften** und **Frühlingszwiebelringe** geben und beiseitestellen.



5 SALAT MARINIEREN

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



3 FÜR DAS DRESSING

Knoblauch abziehen und (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit **Mayonnaise**, **Kürbiskernöl**, **Rotweinessig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt** gut verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Honig** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Gurke ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	2	2
Mozzarella 5)	125 g	185 g	250 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml	40 ml
Kürbiskernöl	20 ml	30 ml	40 ml
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Joghurt 5)	2 EL	3 EL	4 EL
Honig	8 g	15 g	20 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	20 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2.600 kJ/622 kcal
Fett	4,53 g	30,41 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	10,63 g
Kohlenhydrate	8,77 g	58,85 g
– davon Zucker	1,86 g	12,45 g
Eiweiß	3,71 g	24,86 g
Salz	0,161 g	1,083 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at