




WARMER KARTOFFELSALAT MIT BABYSPINAT, Kirschtomaten, Mozzarella und Kürbiskernen

FIT&FUN



-  Babyspinat
-  Frühlingszwiebel
-  Kürbiskerne
-  Kürbiskernöl
-  Mayonnaise
-  Rotweinessig
-  Mozzarella
-  Gurke
-  Kartoffeln (Drillinge)
-  Kirschtomaten
-  Joghurt
-  Honig
-  Knoblauchzehe

 15 [15 | 20] Min.  35 [35 | 40] Min.

 Stufe 1  Thermomix kocht

 Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 kleine Pfanne**.



1 DRESSING ZUBEREITEN
Knoblauch abziehen, die **Hälfte** [oder nach Geschmack] in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mayonnaise**, **Kürbiskernöl**, **Rotweinessig** und **2 EL** [3 EL | 4 EL] **Joghurt** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Honig** abschmecken und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



2 DAMPFGAREN
[Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.] **Drillinge** der Länge nach vierteln und im Varoma-Behälter verteilen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Varoma-Behälter verschließen. **500 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



3 GEMÜSE & MOZZARELLA
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.
Kürbiskerne rösten.



4 KÜRBISKERNE RÖSTEN
Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kürbiskerne** darin ca. **3 – 4 Min.** rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Kürbiskerne** in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 SALAT MARINIEREN
Nach der Varomagarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen [Rühraufsatz vorsichtig entfernen, heiß!] und die **Kartoffeln** in die große Schüssel zum **Dressing** geben. **Kirschtomatenhälften**, **Gurkenscheiben** und **Frühlingszwiebelringe** ebenfalls zugeben und alles gut vermengen. Danach die **Mozzarellastücke** und den **Babyspinat** unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Kartoffelsalat auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und genießen.
★ **TIPP:** Der Salat schmeckt auch sehr gut, wenn Du ihn 1 Stunde durchziehen lässt, bevor er gegessen wird.

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
Wasser* für Schritt 2	500 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.

DURCHSCHNITTICHE 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 39 588
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at