

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella

Babyspinat, Kirschtomaten und Kürbiskernen

23

Vegetarisch unter 650 Kalorien Family Thermomix kocht • 617 kcal • Tag 3 kochen



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



Gurke



Kirschtomaten



Babyspinat



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke NL ES	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Wasser*, Weißweinessig*	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. 710 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2581 kJ/617 kcal
Fett	4,25 g	30,30 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	11,34 g
Kohlenhydrate	8,25 g	58,81 g
– davon Zucker	1,76 g	12,56 g
Eiweiß	3,42 g	24,42 g
Salz	0,241 g	1,719 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!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Dressing zubereiten

Schnittlauch in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Blätter vom **Kerbel** abzupfen.

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch, **Kerbel** und nach Geschmack **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kürbiskernöl, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Naturjoghurt**, „Hello Paprika“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



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.



Dampfgaren

[Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.]

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm dicke Spalten schneiden und in den V-Behälter geben. **Kartoffeln salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Salat marinieren

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**), Rühraufsatz vorsichtig entfernen und **Kartoffeln** mit in die große Schüssel zum **Dressing** geben und vermischen.

Mozzarellastücke und **Babypinac** unterheben.

Kartoffelsalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

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

Kirschtomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Kirschtomatenhälften** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und beiseitestellen.

Mozzarella in 2 cm große Stücke schneiden.



Anrichten

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

