

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella

Babyspinat, Kirschtomaten und Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 619 kcal • Tag 3 kochen

21



- 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*, Wasser*, Weißweinessig*

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 BE GR ES | 1 | 2 | 2 |
| Kirschtomaten | 125 g | 125 g | 250 g |
| Babyspinat | 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 | 363 kJ/87 kcal | 2589 kJ/619 kcal |
| Fett | 4,25 g | 30,30 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,60 g | 11,41 g |
| Kohlenhydrate | 8,26 g | 58,89 g |
| – davon Zucker | 1,77 g | 12,64 g |
| Eiweiß | 3,46 g | 24,64 g |
| Salz | 0,240 g | 1,712 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 **BE:** Belgien **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



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**, **Joghurt**, „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 Garschlitze 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 **Babyspinat** 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.

Die **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>

