

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella und Kürbiskernöl dazu Babyspinat, Kirschtomaten und Kürbiskerne

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen

22



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



Kirschtomaten



Gurke



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Joghurt



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1200 g	1200 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Gurke NL ES	1	2	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

**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.)

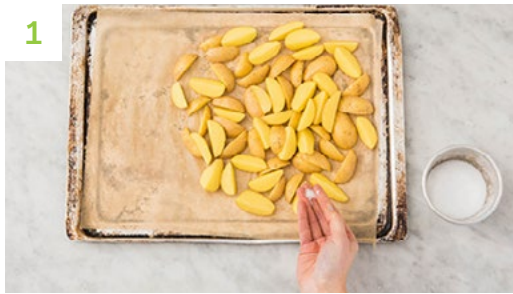
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	352 kJ/84 kcal	2513 kJ/601 kcal
Fett	4,03 g	28,73 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	10,60 g
Kohlenhydrate	8,26 g	58,89 g
– davon Zucker	1,77 g	12,64 g
Eiweiß	3,29 g	23,45 g
Salz	0,249 g	1,774 g

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



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).

Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

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

Mozzarella in 2 cm Stücke schneiden.



Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Kirschtomatenhälften** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken.



Salat marinieren

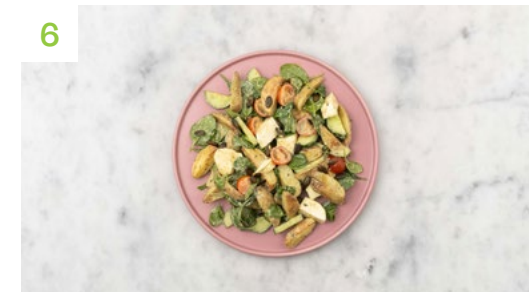
Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschließend **Mozzarellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüber streuen 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>

