

# Gratinierte Paprika mit Karotten-Zaziki-Salat dazu Kartoffelspalten und Aioli

Vegetarisch Family Wenig Vorbereitung 25 – 35 Minuten • 555 kcal • Tag 5 kochen

29



rote Paprika



Kürbiskerne



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Karotte



Joghurt



Knoblauchzehe



Dill



Schnittlauch



Salatherz (Romana)



Aioli



Kartoffelspalten



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <b>DE</b>	2	3	4
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Aioli <b>8) 9)</b>	30 g	50 g	60 g
Kartoffelspalten	400 g	600 g	800 g
Öl*	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. 650 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2321 kJ/555 kcal
Fett	3,67 g	23,70 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	7,00 g
Kohlenhydrate	8,56 g	55,37 g
– davon Zucker	3,18 g	20,56 g
Eiweiß	4,41 g	28,50 g
Salz	0,406 g	2,624 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:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



### Spitzpaprika füllen

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

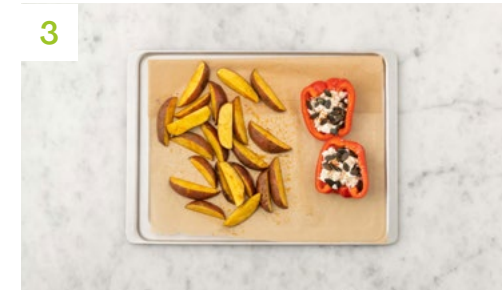
**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprika** mit **Hirtenkäse** füllen und mit **Kürbiskernen** toppen.

Mit der Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Kartoffelwedges marinieren

In einer großen Schüssel **Kartoffelspalten** mit restlichem „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.



### Gemüse backen

**Kartoffelspalten** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben, **Paprikahälften** daneben legen. Für 20 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.

Die große Schüssel beiseitestellen.

**Knoblauchzehe** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



### Für den Salat

**Karotte** schälen und in die große Schüssel aus Schritt 3 raspeln.

**Salatherz** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

**Dillfähnchen** abzupfen und hacken.

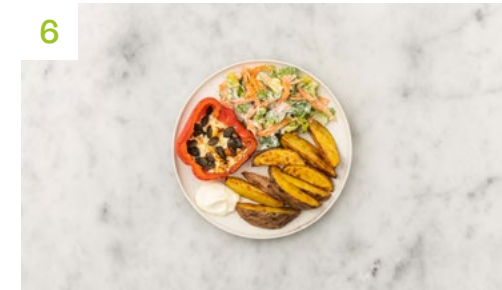
**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



### Salat fertigstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in die große Schüssel zur **Karotte** pressen.

**Salatherz**, **Dill** und **Joghurt** hinzufügen. Alles gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Kartoffelwedges** auf Teller verteilen. **Zaziki-Salat** und **Paprika** daneben anrichten.

Zusammen mit der **Aioli** 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>

