

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 577 kcal • Tag 3 kochen

19



Kartoffeln (Drillinge)



Geschwärzte Oliven



Hirtenkäse



Kirschtomaten



Aioli



Joghurt



Rucola



getrocknete Tomaten



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

thermomix

⚡ 25 [35 | 35] Min.

🕒 35 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Geschwärtzte Oliven	50 g	70 g	100 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Aioli 8 9	30 g	50 g	60 g
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Öl*, Essig*, Wasser*	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. 560 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2415 kJ/577 kcal
Fett	4,67 g	26,20 g
– davon ges. Fettsäuren	1,55 g	8,67 g
Kohlenhydrate	10,76 g	60,36 g
– davon Zucker	2,06 g	11,56 g
Eiweiß	3,77 g	21,13 g
Salz	0,691 g	3,878 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!)



Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mischen und **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech flach verteilen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen bis sie weich und goldbraun sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



In der Zwischenzeit

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Für das Dressing

Oliven in Ringe schneiden.

Getrocknete Tomaten samt **Öl** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 TL [1,5 TL | T EL] **Essig***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** vermischen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Aioli** und **Joghurt** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Geschnittenen **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen.

Kirschtomatenhälften und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Vinaigrette** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

Kartoffeln daneben anrichten und mit **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>

