

Spargelsalat mit Krustenschinken & Kerbeldressing dazu Ofenkartoffeln und grüne Bohnen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2213 kJ/529 kcal • Tag 3 kochen

11



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



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Kerbel



Schnittlauch



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Prinzessbohnen



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt



weißer Spargel



Krustenschinken

thermomix

🕒 30 [35 | 35] Min.

🕒 35 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Essig*, Zucker*

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 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rotweinessig 14)	6 ml**	8 ml**	12 ml
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 g	15 g	20 g
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
Öl*, Zucker*, Wasser*, Essig*	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. 720 g)
Brennwert	307 kJ/73 kcal	2213 kJ/529 kcal
Fett	3,35 g	24,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,86 g	6,17 g
Kohlenhydrate	7,30 g	52,66 g
– davon Zucker	1,79 g	12,91 g
Eiweiß	3,15 g	22,73 g
Salz	0,284 g	2,048 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



1 Dressing zubereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Kerbel mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Mayonnaise, Joghurt, Senf, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Essig**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 Währenddessen

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Schinken in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salat** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

weißer Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.



2 Gemüse vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben [eventuell überstehende Kartoffeln in den Varoma-Behälter geben].

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Vom unteren Ende der **Spargelstangen** etwa 1 cm abschneiden, **Spargel** schälen und in 3 Teile schneiden.

Bohnen und **Spargel** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garslitze freibleiben. Varoma verschließen.



5 Vor dem Anrichten

1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl*** in die große Pfanne zum **Knoblauch** geben und erhitzen.

Kartoffeln, Buschbohnen, Spargel und **Schinkenwürfel** in die Pfanne zugeben, alles zusammen für 3 – 5 Min. scharf anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratenes **Gemüse** und **Kartoffeln** zum **Salat** geben und alles mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.

Tipp: Bei 4 Personen das Gemüse auf 2 Pfannen aufteilen.



3 Dampfgaren

Mixtopf spülen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten.

Restliches **Dressing** darüberträufeln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

