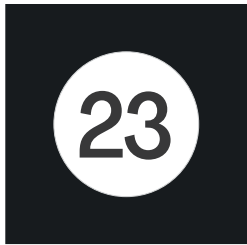


Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella und Tomaten dazu Babyspinat, Gurke und Kürbiskernöl

Viel Gemüse Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



Gurke



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Tomate



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES MA	1	2	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Naturjoghurt 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
Tomate NL ES MA BE	1	2	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	373 kJ/89 kcal	2650 kJ/633 kcal
Fett	4,2 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,9 g
Kohlenhydrate	8,3 g	58,9 g
– davon Zucker	1,8 g	12,7 g
Eiweiß	3,7 g	26,3 g
Salz	0,19 g	1,32 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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien



1 Kartoffeln backen

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

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen).

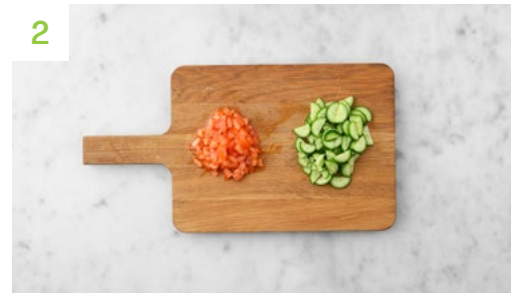
Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



4 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.



2 Währenddessen

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

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

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

Kräuter fein hacken.



5 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.



3 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] **Weißweinessig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 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>

