

# Bärlauchpesto auf Knusperkartoffeln mit Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 35 - 45 Minuten • 746 kcal • Tag 5 kochen



Bärlauch



Hirtenkäse



Kartoffeln (Drillinge)



bunte Kirschtomaten



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Zwiebel



Kampot-Pfeffer



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



Balsamiccreme



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bärlauch	20 g	30 g	40 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
bunte Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	2	2
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g

\*\*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. 680 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3120 kJ/746 kcal
Fett	6,08 g	41,26 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	13,80 g
Kohlenhydrate	9,26 g	62,88 g
– davon Zucker	1,90 g	12,88 g
Eiweiß	4,00 g	27,14 g
Salz	0,346 g	2,347 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## 1 Kartoffeln kochen

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit **Wasser\*** (ca. zwei Fingerbreit) bedecken.

**Wasser\*** kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 12 – 15 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind.



## 4 Kartoffeln stampfen

**Kartoffeln** nach der Garzeit abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Jede **Kartoffel** mit einem kleinen Topfdeckel so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Zerdrückte **Kartoffeln** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Marinierte **Zwiebeln** über die **Kartoffeln** geben und alles für 6 – 8 Min. backen.

**Sonnenblumenkerne** für 2 Min. mit auf das Backblech geben.

**Tipp:** Wenn Du die Kartoffeln besonders knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. auf die Grillfunktion um.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Zitrone** vierteln.

**Kirschtomaten** halbieren.

In einer kleinen Schüssel den **Soft** von 1 [1 | 2]

**Zitronenspalte**, **Balsamicoreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Olivenöl\***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\***, **Pfeffer\*** und **Salz\*** verrühren.

**Zwiebelstreifen** untermischen und im Kühlschrank marinieren lassen.



## 5 Für das Pesto

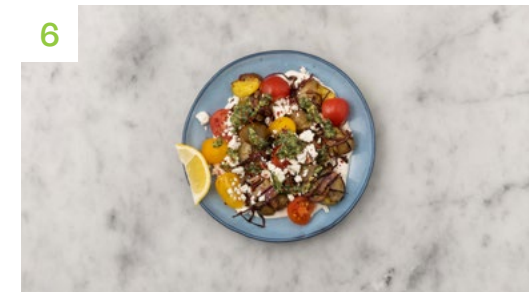
In einem hohen Rührgefäß **Bärlauch**, **geriebenen Hartkäse**, **Sonnenblumenkerne**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Wasser\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten.



## 3 Für den Joghurt

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.

In einer kleinen Schüssel den **Sahnejoghurt** mit dem **Soft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** und **Kampot-Pfeffer** verrühren. Mit **Salz\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Joghurt** auf Teller verteilen.

**Smashed Potatoes** und **Balsamico-Zwiebeln** darauf anrichten und mit **Bärlauchpesto** und bunten **Kirschtomaten** toppen.

**Hirtenkäse** mit den Händen darüber bröseln und mit den restlichen **Zitronenspalten** 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>

