

Kohlrabi-Walnuss-Rösti mit Radieschen-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

17



Kohlrabi



Ofenkartoffel



Frühlingszwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hartkäse geraspelt



Kirschtomaten



Pflücksalat



Schmand



Weizenmehl



Walnüsse



Radieschen



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel,
1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi DE	1	2	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	1	2
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian Gewürzmischung „Hello Paprika“	10 g 2 g	10 g 4 g	10 g 4 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
Weizenmehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Walnüsse 24)	20 g	40 g	40 g
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*	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. 510 g)
Brennwert	519 kJ/124 kcal	2626 kJ/628 kcal
Fett	7,81 g	39,52 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	8,58 g
Kohlenhydrate	6,94 g	35,11 g
– davon Zucker	2,24 g	11,32 g
Eiweiß	3,06 g	15,50 g
Salz	0,142 g	0,719 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 15) Weizen 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern



1 Kohlrabi reiben

Kohlrabi und **Ofenkartoffel** schälen und in eine große Schüssel grob reiben, **salzen*** und ca. 10 Min. stehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** getrennt voneinander fein hacken.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



3 Für den Röstiteig

Walnusskerne fein hacken.

Kohlrabi- und **Kartoffelraspeln** nach 10 Min. in ein Sieb geben, einmal abspülen und gut ausdrücken.

Zurück in die Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Schmand**, **Mehl**, gehackten **Walnüssen**, **Frühlingszwiebeln**, gehackter **Petersilie**, „Hello **Paprika**“ und der Hälfte vom **Hartkäse** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Für den Dip

In einer zweiten großen Schüssel
1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Schmand**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** verrühren.
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pflücksalat etwas kleiner zupfen und **Kirschtomaten** sowie **Radieschenscheiben** untermischen.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Schmand** mit **Thymian** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Rösti braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Aus dem **Teig** portionsweise 8 [12 | 16] Rösti braten. Dafür jeden **Röstitaler** ca. 2 – 3 Min. von jeder Seite braten.

Tipp: Gib für jede Röstiportion 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne.



6 Anrichten

Salat auf Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** bestreuen. **Rösti** daneben anrichten und mit dem **Thymian-Schmand** 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>

