

Spargelsalat mit Krustenschinken

dazu Kerbeldressing, Ofenkartoffeln und grüne Bohnen

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2213 kJ/529 kcal • Tag 5 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Rotweinessig



Kerbel



Schnittlauch



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Prinzessbohnen



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt



weißer Spargel



Krustenschinken



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 große Schüssel

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*	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) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



Kartoffeln backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Ungeschälte **Kartoffeln** in 2 cm dicke Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



Währenddessen

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

Von den Enden der **Spargelstangen** 1 cm abschneiden, **Spargel** schälen und in 3 Teile schneiden.

Einen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und darin die **Bohnen** und den **Spargel** 5 – 6 Min. kochen. Beides durch ein Sieb abgießen.



Für das Dressing

Kerbel fein hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Essig** und Hälfte der gehackten **Kräuter** miteinander zu einem **Dressing** verrühren.

Dressing mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse anbraten

Knoblauch abziehen.

Shinkenscheiben in 2 cm große Stücke schneiden.

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

Bohnen, **Spargel** und **Schinkenstücke** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat mischen

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

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



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Restliches **Dressing** darüber träufeln und mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Guten Appetit!

weißer Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.

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

