

# 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 <b>ES</b>       | 1               | 1      | 2      |
| Rotweinessig <b>14</b>        | 6 ml**          | 8 ml** | 12 ml  |
| Kerbel/Schnittlauch           | 10 g            | 10 g   | 10 g   |
| Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>  | 17 ml           | 34 ml  | 34 ml  |
| mittelscharfer Senf <b>9</b>  | 10 g            | 15 g   | 20 g   |
| Worcester Sauce               | 4 ml**          | 6 ml** | 8 ml   |
| Prinzessbohnen                | 150 g           | 200 g  | 300 g  |
| Salatherz (Romana) <b>DE</b>  | 1               | 2      | 2      |
| Sahnejoghurt <b>7</b>         | 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>

