

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella

Babyspinat, Kirschtomaten und Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 617 kcal • Tag 3 kochen



Gurke



Kirschtomaten



Babyspinat



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke NL ES GR	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Joghurt 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
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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. 710 g)
Brennwert	362 kJ/87 kcal	2581 kJ/617 kcal
Fett	4,25 g	30,30 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	11,34 g
Kohlenhydrate	8,25 g	58,81 g
– davon Zucker	1,76 g	12,56 g
Eiweiß	3,42 g	24,42 g
Salz	0,241 g	1,719 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 **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



Kartoffeln backen

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen). Mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Ofenzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm große Stücke schneiden.



Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren. **Gurkenhalbmonde** und **Kirschtomatenhälften** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Schnittlauch in feine **Röllchen** schneiden.

Kerbel fein hacken.



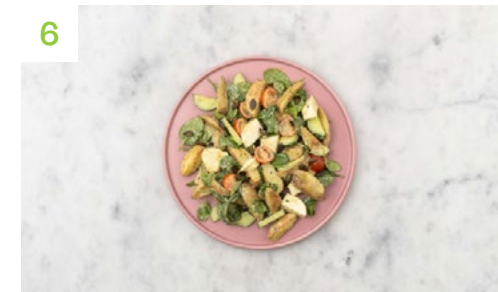
Salat marinieren

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** marinieren. Anschließend **Mozzrellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Naturjoghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

