

# Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella & Kürbiskernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

18

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 619 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Gurke



Kirschtomaten



Babypinac



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Gurke NL   BE   GR   ES	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
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

\*\*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	363 kJ/87 kcal	2589 kJ/619 kcal
Fett	4,25 g	30,30 g
- davon ges. Fettsäuren	1,60 g	11,41 g
Kohlenhydrate	8,26 g	58,89 g
- davon Zucker	1,77 g	12,64 g
Eiweiß	3,46 g	24,64 g
Salz	0,240 g	1,712 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 BE: Belgien GR: Griechenland ES: Spanien



## 1 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).

**Kartoffeln** mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



## 4 Kürbiskerne rösten

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

**Mozzarella** in 2 cm große Stücke schneiden.



## 2 Währenddessen

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Kerbel** fein hacken.



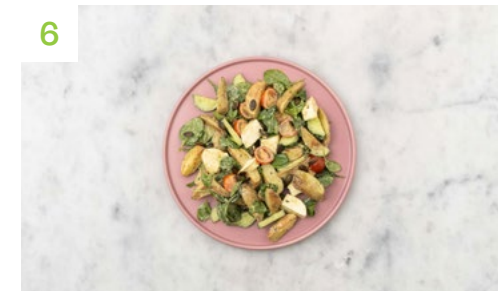
## 5 Salat marinieren

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



## 3 Für das Dressing

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



## 6 Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüber streuen und 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>

