



Leichter kochen,
besser essen!



KW 30 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Mediterraner, lauwarmer Fenchel-Kartoffelsalat

mit Kirschtomaten, schwarzen Oliven und Feta

Man nehme zwei Hände voll Gemüse, werfe sie mit Öl bepinselt in den Backofen oder auf den Grill, gebe noch ein Dressing dazu und genieße den lauen Sommerabend. der Gemüse-Kartoffel-Salat schmeckt auch kalt noch gut, falls wirklich etwas übrigbleiben sollte. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Drillinge



Fenchel



Zwiebel, rot



Kirschtomaten



Oliven, schwarz



Feta



Basilikum



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Drillinge	600 g	1200 g
Fenchel	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Kirschtomaten	200 g	400 g
Oliven, schwarz 15)	50 g	100 g
Feta 7)	125 g	250 g
Basilikum	10 g	20 g
Zitrone	1	2

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 559 kcal
 Kohlenhydrate: 54 g
 Fett: 29 g, Eiweiß: 22 g
 Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird
 Backofen, tiefes Backblech, Zitronenreibe und -presse, große Salatschüssel

2



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Drillinge** waschen und halbieren. **Fenchel** waschen, evtl. äußere Schicht entfernen, dann vierteln. **Zwiebel** abziehen und achteln. Auf einem tiefen Backblech **Drillinge**, **Fenchel** und **Zwiebel** verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln, **salzen** und **pfeffern**, dann alles ca. 20 Min. weich und bräunlich backen.

3



3 **Kirschtomaten** waschen und halbieren. Mit den **Oliven** zu **Fenchel** und **Drillingen** in den Ofen geben, 5–8 Min. weitergaren.

4 **Feta** grob zerkleinern. **Basilikum** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. In einer Schüssel **Feta** mit ½ EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und (nach Geschmack) etwas **Zitronenabrieb** vermischen.

4



5 Für das Salatdressing: In einer kleinen Schüssel 2 EL **Zitronensaft** mit 1½ EL **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** vermischen.

6 Nach der Garzeit **Fenchel**, **Drillinge**, **Tomaten**, **Zwiebel** und **Oliven** aus dem Ofen in eine große Salatschüssel geben. **Feta** und **Basilikum** dazugeben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Dann das **Dressing** unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** noch einmal abschmecken.

5



7 Mediterranen **Fenchel-Kartoffelsalat** auf Tellern verteilen und entspannt genießen!