

Cheesy Spinach Melt! mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 790 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta



Babyspinat



Mozzarella



Ofenkartoffel



Ketchup



Tomate



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta 15 18)	1	1,5**	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Ketchup 10)	51 ml	76 ml	102 ml
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g

**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. 540 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	3307 kJ/790 kcal
Fett	4,83 g	25,95 g
– davon ges. Fettsäuren	2,25 g	12,11 g
Kohlenhydrate	18,44 g	99,09 g
– davon Zucker	2,75 g	14,77 g
Eiweiß	6,78 g	36,46 g
Salz	0,873 g	4,691 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) **10**) Sellerie **15**) Weizen **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Dabei Platz für das **Ciabatta** lassen.

Kartoffeln im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipp: Benutze für 3 und 4 Pers. 2 Backbleche.



Für die Spinat-Füllung

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Hirtenkäse** zerbröseln.

Knoblauch dazu pressen und mit gehacktem **Babyspinat**, restlichem „**Hello Buon Appetito**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** vermengen. Mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Babyspinat grob hacken.

Mozzarella in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Für den Tomaten-Dip

Tomate grob in eine kleine Schüssel raspeln. **Ketchup** und die Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit einer guten Prise **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ciabatta belegen

Ciabatta halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Ciabattahälften nach Belieben mit **Butter*** beschmieren und mit **Spinatfüllung** belegen.

Mozzarellascheiben darüber verteilen und die letzten 7 – 9 Min. offen im Ofen mitbacken.



Anrichten

Spinach Melts zusammenklappen, mit den **Kartoffelspalten** auf Tellern anrichten und mit **Tomaten-Ketchup-Dip** 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>

