

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln

dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen

21



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Rucola



Hirtenkäse



Geschwärzte Oliven



getrocknete Tomaten



Aioli



Joghurt



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Geschwärtzte Oliven	50 g	70 g	100 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Aioli 8) 9)	40 g	60 g	80 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 570 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	5,24 g	29,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	7,46 g
Kohlenhydrate	10,72 g	60,68 g
– davon Zucker	2,04 g	11,57 g
Eiweiß	3,78 g	21,40 g
Salz	0,691 g	3,910 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!)



Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln oder achteln.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



In der Zwischenzeit

Rucola grob zerkleinern.

Kirschtomaten halbieren.



Oliven schneiden

Öl der **getrockneten Tomaten** in eine kleine Schüssel abgießen und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Ringe schneiden.



Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zerkleinerten **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen. **Kirschtomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Dressing** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

Kartoffeln daneben anrichten und mit **Aioli** 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>

