

Cheesy Spinach Melt! mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50 % weniger CO₂e durch Zutaten

10 Min. Vorbereitung Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 868 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



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*, Butter*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta-Brot 13 15 16 18	250 g	375 g**	500 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Mozzarella 7	125 g	187,5 g**	250 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Ketchup 10	50 g	75 g	100 g
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	673 kJ/161 kcal	3632 kJ/868 kcal
Fett	6 g	32,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	15,6 g
Kohlenhydrate	19,5 g	105,2 g
– davon Zucker	2,7 g	14,8 g
Eiweiß	7,3 g	39,2 g
Salz	0,97 g	5,23 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen **16**) Gerste **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande

ES: Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Für die Kartoffeln

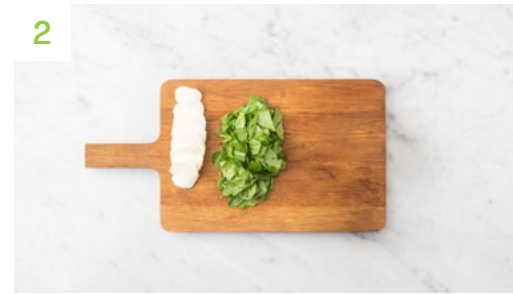
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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.



Kleine Vorbereitung

Babyspinat grob hacken.

Mozzarella in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Für den Tomaten-Dip

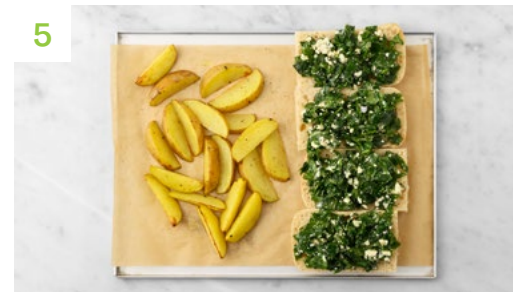
Tomate grob in eine kleine Schüssel raspeln. **Ketchup** und die Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit einer guten Prise **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Ciabatta belegen

Ciabatta halbieren, dann waagrecht aufschneiden. **Ciabattahälften** nach Belieben mit **Butter*** bestreichen und mit **Spinatmasse** 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>

