

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Klimaheld | Thermomix hilft • 610 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



rote Kirschtomaten



Rucola



Hirtenkäse



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Aioli



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Aioli 8) 9)	40 g	60 g	80 g
Naturjoghurt 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	2553 kJ/610 kcal
Fett	5,2 g	29,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,5 g
Kohlenhydrate	10,7 g	60,4 g
– davon Zucker	2 g	11,3 g
Eiweiß	3,8 g	21,3 g
Salz	0,61 g	3,42 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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



In der Zwischenzeit

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Für das Dressing

Oliven in Ringe schneiden.

Getrocknete Tomaten samt **Öl** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** zu einem **Dressing** vermischen.



Für die Aioli

In einer kleinen Schüssel **Aioli** und **Joghurt** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Geschnittenen **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen. **Kirschtomatenhälften** 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>

