

Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 608 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



würziger Gouda, gerieben



Petersilie glatt



Schnittlauch



Feldsalat



Radieschen



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



süßer Senf



saure Sahne



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Weißweinessig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|-------|-----------|--------|
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 1000 g | 1200 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 2 | 3 | 1 |
| würziger Gouda, gerieben 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Feldsalat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Radieschen NL IT | 100 g | 150 g | 200 g |
| Kürbiskernöl | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Gurke NL ES | 1 | 1 | 2 |
| süßer Senf 9) | 15 ml | 22,5 ml** | 30 ml |
| saure Sahne 7) | 100 g | 200 g | 200 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. 700 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 362 kJ/87 kcal | 2543 kJ/608 kcal |
| Fett | 4,1 g | 29 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,2 g | 15,3 g |
| Kohlenhydrate | 8,5 g | 59,4 g |
| – davon Zucker | 1,8 g | 12,9 g |
| Eiweiß | 3,4 g | 24,1 g |
| Salz | 0,28 g | 1,94 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) **9**) Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kartoffeln kochen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. zwei **Finger** breit **Wasser** bedecken. **Wasser** kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. kochen, bis sie gar sind.



Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel **Gouda** mit „**Hello Patatas**“ und weißen **Frühlingszwiebelringen** vermengen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jede **Kartoffel** leicht andrücken, sodass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Tipp: Das geht am besten mit einem kleinen Topfdeckel, dann hast Du auch gleich einen Griff zum Anfassen.

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



Währenddessen

Radieschen vierteln oder achteln.

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel **süßen Senf**, **Kürbiskernöl** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurke** und **Radieschen** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.



Kartoffeln backen

Kürbiskerne in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich **Gouda** toppen und die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen 5 – 8 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

Feldsalat mit den **Gurken** und **Radieschen** in der großen Schüssel vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Kräuterschmand

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand**, **Petersilie** und **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Salat und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Kartoffel** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen. Mit dem **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>

