

# Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Klimaheld unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 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



- 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\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel und 1 Backblech mit Backpapier

## 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



## Für den Kräuterschmand

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

Blätter der **Petersilie** abzupfen, **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden. Beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Schmand, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine kleine Schüssel auffüllen.



## Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel **Gouda** mit „**Hello Patatas**“ und dem weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** vermengen.

Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

**Kartoffeln** aus dem Varoma 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.



## Kartoffeln garen

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und gewaschene **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter zugeben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **36 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Kartoffeln backen

**Kürbiskerne** in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Belege jetzt jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich **Gouda** und backe die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen für 5 – 8 Min., bis der **Gouda** zerlaufen ist.

Jetzt den **Feldsalat** zu den **Gurken** und **Radieschen** in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz\*** abschmecken.



## Für den Salat

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

**Radieschen** vierteln.

**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** zugeben, vermengen und beiseitestellen.



## Anrichten

**Salat** und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Kartoffeln** 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>

