

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella, Babyspinat und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Klimaheld Thermomix kocht • 649 kcal • Tag 3 kochen

19



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



rote Kirschtomaten



Gurke



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



- 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*

Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Gurke NL ES	1	2	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 710 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	4,4 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	13,9 g
Kohlenhydrate	8,2 g	58,6 g
– davon Zucker	1,7 g	12,4 g
Eiweiß	3,6 g	25,9 g
Salz	0,18 g	1,28 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!)

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Dressing zubereiten

Schnittlauch in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Blätter vom **Kerbel** abzupfen.

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch, **Kerbel** und nach Geschmack **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt**, „**Hello Paprika**“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Kürbiskerne rösten

Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze erwärmen. **Kürbiskerne** darin ca. 3 – 4 Min. rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Kürbiskerne** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Dampfgaren

[Rührhaufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.]

Kartoffeln schälen, in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Kartoffeln salzen*** und **pfeffern*** und Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Salat marinieren

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**), Rührhaufsatz vorsichtig entfernen und **Kartoffeln** mit in die große Schüssel zum **Dressing** geben und vermischen.

Mozzarellastücke und **Babyspinat** unterheben.

Kartoffelsalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



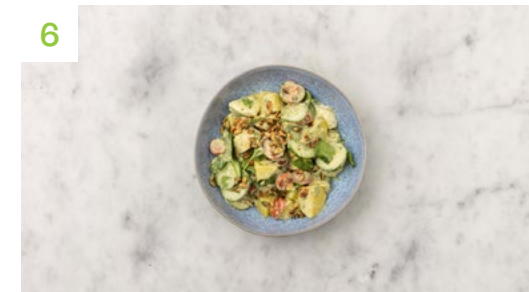
Kleinigkeiten

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Kirschtomatenhälften** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und beiseitestellen.

Mozzarella in 2 cm Stücke schneiden.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf tiefe Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und 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>

