

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella, Babyspinat und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 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.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

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

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



Kartoffeln backen

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

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen).

Kartoffeln mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Kartoffel-Backzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm Stücke schneiden.



Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Kirschtomatenhälften** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken.



Salat marinieren

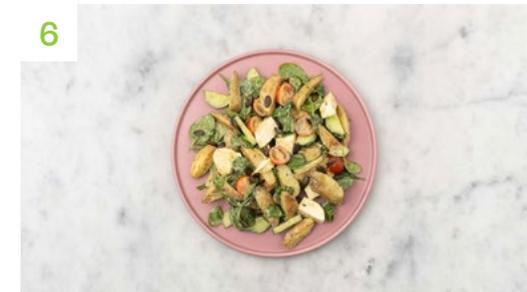
Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschließend **Mozzellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüber streuen 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>

