

# Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella, Babyspinat und Kürbiskernöl

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e 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“



# 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 <b>7</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b>   <b>8</b>   <b>9</b>	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.)

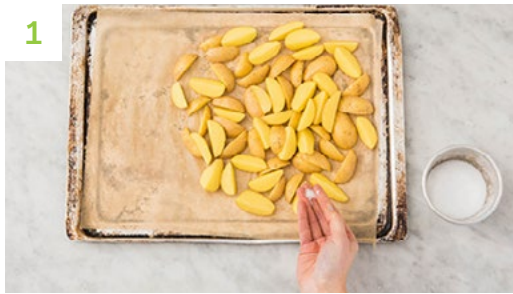
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2715 kJ/649 kcal
Fett	4,4 g	31,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	13,9 g
Kohlenhydrate	8,2 g	58,6 g
– davon Zucker	1,7 g	12,4 g
Eiweiß	3,6 g	25,9 g
Salz	0,18 g	1,28 g

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

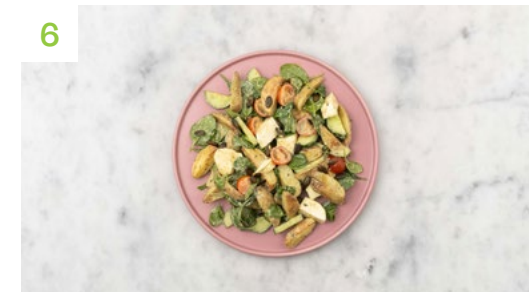
Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschließend **Mozzrellastücke** 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>

