

# Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat und Kräuterschmand

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 695 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Feldsalat



Radieschen



Apfel



Petersilie glatt



Schnittlauch



würziger Gouda, gerieben



Schmand



süßer Senf



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Gewürzmischung „Hello Patatas“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	1000 g	1200 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Apfel <b>BE</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
würziger Gouda, gerieben <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Schmand <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 610 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2910 kJ/695 kcal
Fett	5,9 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	20,3 g
Kohlenhydrate	11,2 g	67,7 g
– davon Zucker	3,4 g	20,6 g
Eiweiß	3,8 g	22,8 g
Salz	0,31 g	1,91 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 **IT:** Italien

**BE:** Belgien



## 1 Für den Kräuterschmand

Blätter der **Petersilie** abzupfen, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schmand**, die Hälfte der **Schnittlauchröllchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und **Kräuterschmand** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 Kartoffeln andrücken

In der kleinen Schüssel restlichen **Schnittlauch** mit **Gouda** und „**Hello Patatas**“ 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: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



## 2 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.



## 5 Kartoffeln backen

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

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



## 3 Für den Salat

**Radieschen** vierteln.

**Apfel** vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel 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.

**Apfel** und **Radieschen** zugeben, vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer** abschmecken. **Feldsalat** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Heize den Backofen 10 Min vor Ende der Dampfzeit auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



## 6 Anrichten

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

**Kartoffeln** mit restlicher **Petersilie** 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>

