

# Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella und Tomaten dazu Babyspinat, Gurke und Kürbiskernöl

Viel Gemüse **Family** unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 633 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



Gurke



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomate



- 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\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</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) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2

\*\*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	373 kJ/89 kcal	2650 kJ/633 kcal
Fett	4,2 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,9 g
Kohlenhydrate	8,3 g	58,9 g
– davon Zucker	1,8 g	12,7 g
Eiweiß	3,7 g	26,3 g
Salz	0,19 g	1,32 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 **MA:** Marokko

**BE:** Belgien



## 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.

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.

**Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** 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>

