

Patatas Bravas: Spanische Backkartoffeln mit frischem Salat, Oliven und Hirtenkäse

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen

19



Kartoffeln (Drillinge)



rote Kirschtomaten



Rucola



Hirtenkäse



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Aioli



Naturjoghurt



Paprikapulver edelsüß

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1000 g	1200 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Rucola	75 g	100 g	150 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Aioli 8) 9)	30 g**	40 g	60 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	1,5 g**	2 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. 580 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2657 kJ/635 kcal
Fett	5,5 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	8,4 g
Kohlenhydrate	10,5 g	60,5 g
– davon Zucker	2,1 g	12,1 g
Eiweiß	3,8 g	21,9 g
Salz	0,47 g	2,72 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!)



Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln oder achteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Kartoffeln mit der Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Paprikapulver**, 1 EL [1,5 EL | 1,5 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Kartoffeln backen

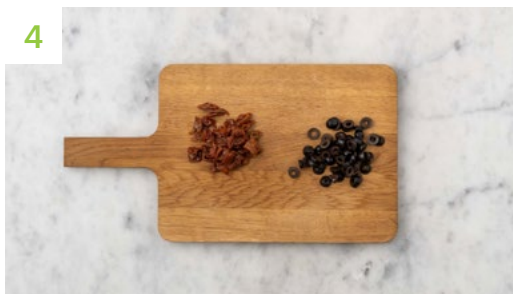
Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



In der Zwischenzeit

Rucola grob zerkleinern.

Kirschtomaten halbieren.



Salat mischen

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

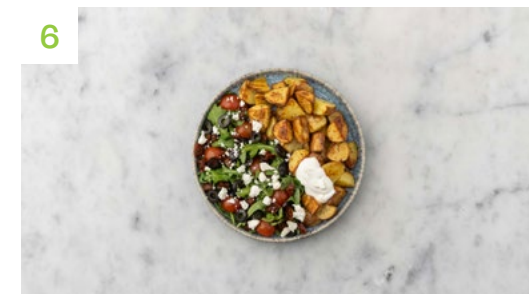
Weißweinessig*, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Zerkleinerten **Rucola**, **Kirschtomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** in der Schüssel mit dem **Dressing** mischen.



Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Hirtenkäse darüberbröseln.

Kartoffeln daneben anrichten und mit **Aioli** 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>

