










# Regenbogen-Ofenkartoffel mit vielen bunten Toppings

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 821 kcal • Tag 3 kochen



-  Ofenkartoffel
-  kleine Salatgurke
-  Champignons
-  Karotte
-  rote Zwiebel
-  Dill
-  Petersilie
-  Schmand
-  junger Gouda, gerieben
-  Ajvar
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

 **Natürlicher Geschmack**

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse vor dem Kochen ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	4	6	8
kleine Salatgurke	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	3
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Schmand <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Ajvar <b>14)</b>	50 g	50 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 800 g)
Brennwert	432 kJ/103 kcal	3436 kJ/821 kcal
Fett	5,9 g	47,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	25,6 g
Kohlenhydrate	9,2 g	72,8 g
– davon Zucker	1,9 g	15,2 g
Eiweiß	3,1 g	24,5 g
Salz	0,24 g	1,9 g

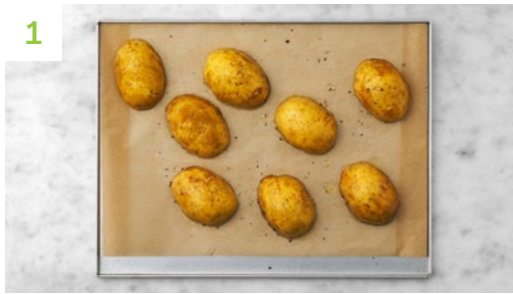
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** längs halbieren und auf den Schnittseiten mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**Kartoffeln** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** einreiben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für 30 – 35 Min. backen, bis sie weich sind.



## 2 Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** in dünne Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel die **Zwiebeln** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\***, sowie 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** vermengen und marinieren lassen.



## 3 Pilze braten

**Pilze** in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pilze** dazugeben und 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Anschließend mit der Hälfte „**Hello Paprika\***“, **Salz\*** und evtl. **Pfeffer\*** nach Geschmack würzen.



## 4 Salat zubereiten

**Karotte** nach Belieben schälen und grob in eine kleine Schüssel raspeln. Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\***, **Zucker\*** und **Salz\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Ajvar** und dem restlichen „**Hello Paprika\***“ verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Gurke und Kräuter schneiden

Die **Gurke** längs vierteln, in 1 cm Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Die **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken und separat in kleine Schüsseln geben.



## 6 Anrichten

**Pilze**, **Gurke**, **Karottensalat**, **Ajvar-Schmand**, **Kräuter**, **Zwiebeln** und **Käse** als **Toppings** für die **Kartoffeln** anrichten.

Die **Kartoffeln** ein wenig aufbrechen und das Innere mit der Gabel auflockern. Nach Geschmack mit **Käse** und **Toppings** befüllen.

**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>

