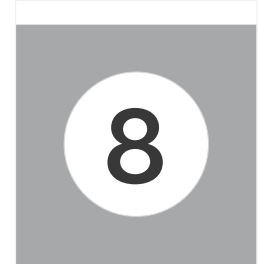


# Cheesy Fries mit Röstzwiebeln

## dazu Salat in Buttermilchdressing mit Kirschtomaten

Vegetarisch 45 – 55 Minuten • 789 kcal • Tag 3 kochen



Ofenkartoffel



Kirschtomaten



Weizenmehl



Kochsahne



Zwiebel



geriebener Junger Gouda



Petersilie glatt



Schnittlauch



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Cayennepfeffer



Salatmischung



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	4	6	8
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Weizenmehl <b>15)</b>	25 g	25 g	50 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	2	2
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	2,5 g**	3,75 g**	5 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Cayennepfeffer	1 g**	2 g	2 g
Salatmischung	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml

\*\*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. 720 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3300 kJ/789 kcal
Fett	6,15 g	44,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	14,69 g
Kohlenhydrate	10,81 g	77,44 g
– davon Zucker	1,84 g	13,16 g
Eiweiß	2,59 g	18,56 g
Salz	0,357 g	2,559 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



## Pommes vorbereiten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** erst längs in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 0,5 cm breite Stifte schneiden.

**Pommes** zusammen mit 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Mehls** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** in einer großen Schüssel vermengen, sodass die **Pommes** gut bedeckt sind.



## Röstzwiebeln

**Zwiebelstreifen** in der großen Schüssel aus Schritt 1 mit restlichem **Mehl** und etwas **Salz\*** vermengen, dabei die einzelnen **Zwiebelstreifen** voneinander lösen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hineingeben (überschüssiges **Mehl** dabei in der Schüssel lassen) und bei mittlerer Hitze langsam unter gelegentlichem Rühren 8 – 10 Min. braten, bis sie braun und knusprig werden.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Pommes backen

**Pommes** auf einem mit Backpapier belegten Backblech, möglichst nebeneinander, verteilen.

**Pommes** im Ofen für 30 – 35 Min. goldbraun backen und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**Tipp:** Benutze für 3 oder 4 Personen am besten 2 Backbleche.



## Käsesoße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühpulver** und die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** einrühren. **Geriebenen Gouda** hineingeben und 3 – 4 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Soße** entsteht. **Schnittlauchröllchen** hinzugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Kirschtomaten** halbieren.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und eine Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Blätter der **Petersilie** abziehen und fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Anrichten

In einer zweiten großen Schüssel **Salatmischung** zusammen mit **Tomatenhälften** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pommes** aus dem Ofen nehmen und kräftig **salzen\***. **Pommes** auf Teller verteilen, mit der **Käsesoße**, **Röstzwiebeln** und **Petersilie** toppen. Nach Belieben mit **Cayennepfeffer** bestreuen. **Salat** dazu reichen.

**Guten Appetit!**