

# Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



geriebener Gouda



Petersilie glatt



Schnittlauch



Schmand



Worcester Sauce



Feldsalat



Radieschen



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



mittelscharfer Senf



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Schmand <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Radieschen <b>DE</b>	100 g	150 g	200 g
Kürbiskernöl	10 ml	10 ml	20 ml
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Gurke <b>NL   ES   GR</b>	1	1	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Essig*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 690 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2628 kJ/628 kcal
Fett	3,90 g	27,07 g
– davon ges. Fettsäuren	1,26 g	8,76 g
Kohlenhydrate	8,64 g	59,92 g
– davon Zucker	1,78 g	12,35 g
Eiweiß	2,40 g	16,66 g
Salz	0,261 g	1,810 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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland



## Kartoffeln kochen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in einen großen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken.

**Wasser** kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 25 – 30 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind.

Ob die gekochten **Kartoffeln** fertig sind, zeigt die Garprobe: Steche mit einem kleinen Messer in eine der **Kartoffeln**. Fällt sie vom Messer, ist sie gar.



## Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel **Gouda** mit der „Hello Patatas“ **Gewürzmischung** und dem weißen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgießen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Jetzt jede **Kartoffel** so zerdrücken, dass 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: übergieße die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



## Währenddessen

**Radieschen** vierteln.

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Senf** und das **Kürbiskernöl** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gurke** und **Radieschen** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.



## Kartoffeln backen

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

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

Jetzt den **Feldsalat** zu den **Gurken** und **Radieschen** mit in die große Schüssel geben, vermengen und mit **Salz\*** abschmecken.



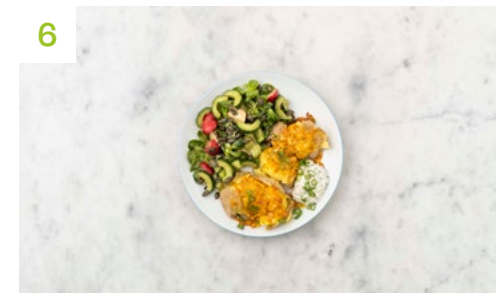
## Für den Kräuterschmand

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Schmand**, **Petersilie**, **Schnittlauch** und **Worcester Sauce** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer** abschmecken. Beiseitestellen.

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

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

**Kartoffeln** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen.

**Dip** zu den **Kartoffeln** reichen 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>

