

Cheesy Spinach Melt! mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** Klimaheld 30 – 40 Minuten • 799 kcal • Tag 3 kochen

26



Ciabatta



Babypinat



Mozzarella



Ofenkartoffel



Ketchup



Tomate



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ciabatta 15 18	1	1,5**	2
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Mozzarella 7	1	1,5**	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Ketchup 10	34 ml	51 ml	68 ml
Tomate NL ES MA	1	2	2
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Patatas“	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. 540 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	3344 kJ/799 kcal
Fett	5,05 g	27,47 g
– davon ges. Fettsäuren	2,38 g	12,93 g
Kohlenhydrate	17,74 g	96,48 g
– davon Zucker	2,50 g	13,58 g
Eiweiß	6,96 g	37,84 g
Salz	0,786 g	4,277 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) **10** Sellerie **15** Weizen **18** Roggen

(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



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffelspalten** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Spinat-Füllung

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Hitenkäse** zerbröseln, **Knoblauch** dazu pressen und mit gehackter **Babyspinat** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Ciabatta halbieren, dann waagrecht halbieren.

Babyspinat grob hacken.

Mozzarella in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Ciabatta belegen

Ciabattahälften nach Belieben mit **Butter*** beschmieren und mit **Spinatfüllung** belegen, **Mozzarella**scheiben darüber verteilen und 5 – 7 Min. offen im Ofen mitbacken.



Für den Tomaten-Dip

Tomate grob in eine kleine Schüssel raspeln. **Ketchup** hinzugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spinach Melts zusammenklappen, auf Teller verteilen und **Kartoffelspalten** daneben anrichten, mit **Tomaten-Ketchup-Dip** 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>

