

FEINER KARTOFFELSALAT À LA NIÇOISE

mit Kapern, grünen Bohnen und Eiern



KAPERN

Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen vor der Benutzung gewässert werden.



Estragon



Schnittlauch



hart gekochte Eier



Kartoffeln (Drillinge)



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Weißweinessig



Mayonnaise



Prinzessbohnen



Joghurt (3,5 % Fett)



körniger Senf



Salatherz (Romana)



Kapern



Worcestersauce

- 20 [25 | 25] Min.
- 40 [45|45] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Veggie

Unser heutiger Salat ist einem der klassischsten südländischen Salate nachempfunden: dem französischen Salade niçoise. Wertgeschätzt werden an ihm der Sattmach-Effekt durch Kartoffeln, Ei und grüne Bohnen, der knackige Salat und die frisch-fruchtigen Tomaten. Und nicht zuletzt die salzigen Kapern und das würzig-pikante Dressing, die dem leckeren Salat das i-Tüpfelchen geben. Das perfekte Essen für den Balkon oder die Terrasse. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Umluft (**220 °C** Ober-/Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 Auflaufform**.



1 DRESSING ZUBEREITEN

Estragonblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersauce**, **körnigen Senf**, **Weißweinessig**, **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Dressing** verrühren. Die **Hälfte** des **Dressings** in eine große Schüssel umfüllen, andere **Hälfte** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 WÄHRENDDESSEN

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in die große Schüssel zum **Dressing** geben.
Kapern wieder durch den Gareinsatz abgießen, leicht ausdrücken und je nach Geschmack zum **Salat** geben und vermengen.
Tomaten in eine Auflaufform geben.
Knoblauch abziehen, in feine Streifen schneiden und in die Auflaufform zu den **Tomaten** geben.



2 DAMPFGAREN

Enden der **Bohnen** abschneiden, quer halbieren und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen. **400 g Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit Wasser spülen, in eine kleine Schüssel geben, mit Wasser bedecken, zur Seite stellen und fortfahren.



5 VOR DEM ANRICHTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen. **Bohnen**, **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Auflaufform zu den **Tomaten** geben, alles gut vermengen. **Bohnen-Tomaten-Gemüse** **10 – 15 Min.** im Ofen backen, bis die **Tomaten** etwas aufplatzen und die **Bohnen** gar sind. Währenddessen **Eier** pellen und halbieren.



3 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, flach verteilen und dabei etwas Platz für eine Auflaufform lassen. **Kartoffeln** im Backofen **25 – 30 Min.** backen, bis sie weich und goldbraun sind. Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

In einer Schüssel oder auf tiefen Tellern **Salat**, **Bohnen-Tomaten-Gemüse** und **Kartoffeln** übereinander anrichten. Restliches **Dressing** über das **Gemüse** und die **Kartoffeln** träufeln und **Salat** mit den **Eierhälften** toppen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Estragon/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g	100 g	150 g
Worcestersauce	4 ml	6 ml	8 ml
körniger Senf 4)	17 g	34 g	34 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	12 ml
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Kapern	35 g	35 g	35 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
hart gekochte Eier 2)	2	3	4
Wasser* für Schritt 2		400 g	
Öl* für Schritt 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 650 g)
Brennwert	410 kJ/98 kcal	2.720 kJ/650 kcal
Fett	6 g	40 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	7 g	44 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	4 g	25 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!