



# 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 WÄHRENDDESSSEN**  
**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@hellowfresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at

**Guten Appetit!**