

Französischer Kartoffelsalat mit Ziegenfrischkäse bunten Knusper-Gemüsewürfeln & Buttermilch-Dressing

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2647 kJ/633 kcal • Tag 2 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Buschbohnen



Gemüsebrühe



Radieschen



Salatherz (Romana)



Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig



bunte Gemüsewürfel



Dill



Petersilie



Schalotte



körniger Senf



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Radieschen DE	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Ziegenfrischkäse-Crumble mit Honig 7)	100 g	100 g	200 g
bunte Gemüsewürfel	20 g	40 g	40 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte FR NL DE	2	3	4
körniger Senf 9)	17 g	34 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*	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. 650 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	2647 kJ/633 kcal
Fett	4,49 g	29,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,48 g	9,63 g
Kohlenhydrate	10,66 g	69,55 g
– davon Zucker	2,76 g	18,04 g
Eiweiß	2,99 g	19,48 g
Salz	0,495 g	3,233 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



Kartoffeln kochen

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Gewaschene **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Tip: Wenn Du keine Kartoffelschale magst, kannst Du die Kartoffeln auch schälen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** quer halbieren.

Gemüsebrühpulver, **Kartoffelscheiben** und **Bohnen** in das kochende **Wasser** geben und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** und **Bohnen** gar sind.



Kartoffeln abgießen

4 EL [6 EL | 8 EL] vom **Kochwasser** der **Kartoffeln** abnehmen, ebenfalls in die große Schüssel geben und gut vermengen.

Dressing mit einer Prise **Zucker*** und kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln und **Bohnen** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, kalt abspülen und unter das **Dressing** mischen.



Währenddessen

Stängel der **Kräuter** entfernen und **Blätter** zusammen fein hacken.

Enden der **Radieschen** entfernen und vierteln.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.



Salat fertigstellen

Radieschen und **Salatstreifen** zu den **Kartoffeln** und **Bohnen** in die große Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schalotten** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, **körnigen Senf**, gehackte **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** zu den **Schalotten** in die große Schüssel geben.



Anrichten

Kartoffelsalat auf Teller verteilen und mit **Ziegenfrischkäse-Crumble** und bunten **Gemüsewürfeln** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

