

# Grüner Spargel-Kartoffel-Salat mit Kerbeldip dazu Mozzarella im crunchy Pinienkerne-Panko-Mantel

Vegetarisch • unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2632 kJ/629 kcal • Tag 5 kochen



grüner Spargel



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Balsamico-Crème



Pinienkerne



Kartoffeln (Drillinge)



Rucola



Mozzarella



Panko-Mehl



Kerbel



Schnittlauch



Joghurt



Butter



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Kartoffeln (Drilllinge)	400 g	600 g	800 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Panko-Mehl <b>15)</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Butter <b>7)</b>	10 g**	20 g	20 g
Joghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Olivenöl*, Weißweinessig*, Öl*	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. 620 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	5,85 g	36,11 g
– davon ges. Fettsäuren	2,26 g	13,96 g
Kohlenhydrate	8,19 g	50,53 g
– davon Zucker	1,79 g	11,06 g
Eiweiß	3,96 g	24,42 g
Salz	0,165 g	1,018 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)

**14)** Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien



## Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Kartoffelscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



## Gemüse schneiden

Inzwischen Enden vom grünen **Spargel** ca. 2 cm breit abschneiden. Unteres Drittel der Stangen schälen, Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden.

**Kerbelblättchen** hacken.

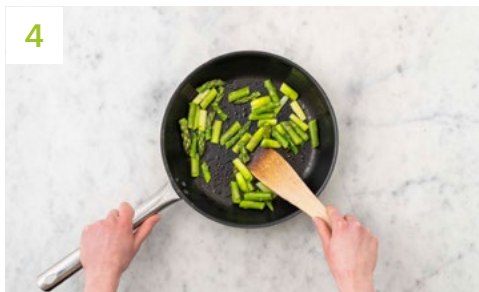


## Salat vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Kerbel** mit **Joghurt** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kerbeldip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Schnittlauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Kirschtomaten** halbieren und zum **Salatdressing** geben.

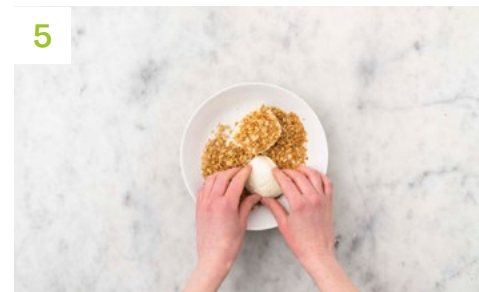


## Spargel braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Spargel** darin 5 – 7 Min. anbraten, bis er bissfest ist. **Frühlingszwiebelringe** die letzten 3 Min. mitbraten.

**Pfanneninhalt** zu den **Kirschtomaten** in die Schüssel geben.

Wenn die **Kartoffeln** gar sind, diese auch in die **Salatschüssel** geben.

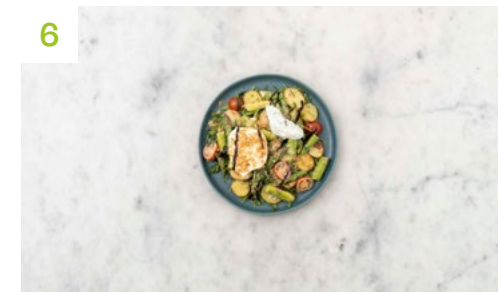


## Pinienkerne rösten

**Pinienkerne** grob hacken.

In der großen Pfanne **Butter** zerlassen, **Pinienkerne** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Pankomehl** darin 2 – 3 Min. rösten, bis es goldbraun ist.

**Mozzarella** waagrecht halbieren und von beiden Seiten in die **Pinienkern-Pankomischung** drücken.



## Anrichten

**Rucola** einmal durchschneiden, mit dem **Spargel-Kartoffel-Salat** mischen und auf dem Teller verteilen. **Mozzarella** darauf legen, mit restlichen **Pinienkern-Pankobröseln** bestreuen, mit **Balsamico-Crème** beträufeln und mit dem restlichen **Kerbeldip** 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>



grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.