



# HÄHNCHEN-GRILLWURST POPEYE

auf Salat aus roter Bete, Radieschen und roter Kartoffel



## HELLO KARTOFFEL

Exotische Kartoffelsorten setzen farbige Akzente und bringen so Abwechslung in den Speiseplan, egal ob rot, blau oder violett.



Grillido-Popeye-Grillwurst



rote Kartoffeln



Rote Bete



Radieschen



Wildpreiselbeermarmelade



Balsamico-Crème



Baby-Grünkohl



rote Zwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Farbenfroh und ganz besonders geht es heute in Deiner Küche zu! Denn Dein Ofengemüse ist gleichzeitig rot und lila-pink durch Rote Bete, Radieschen und rote Kartoffel. Dem entgegen stehen Baby-Grünkohl und herzhafte Grillido Hähnchen-Grillwurst-Sticks, die Dich mit einer Spinat-Hirtenkäse-Füllung überraschen werden! Abgerundet wird alles durch ein fruchtiges und leicht saures Wildpreiselbeerdressing. Guten Appetit bei diesem **protein-** und **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Würste** ab und tupfe die **Würste** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



## 1 OFENGEMÜSE BACKEN

Enden der **Radieschen** abschneiden und **Radieschen** je nach Größe vierteln oder achteln. **Rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** und ungeschälte **rote Kartoffeln** achteln. **Rote Bete** schälen und in dünne Spalten schneiden. **Radieschenviertel**, **Zwiebel** und **Kartoffelachtel** und **Betespalten** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Backofen 20 – 25 Min. backen.



## 4 GRÜNKOHL MARINIEREN

5 Min. vor Ende der Garzeit vom **Gemüse**  $\frac{1}{2}$  des **Dressings** über die **rote Bete** geben. **Baby-Grünkohl** zum restlichen **Dressing** geben und vermischen.



## 2 WÜRSTE SCHNEIDEN

**Grillido-Popeye-Würste** schräg in je 3 Stücke schneiden, zum **Gemüse** geben und bis zum Ende der Gemüsegarzeit mitbacken. Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



## 5 SALAT VOLLENDEN

dann zum **Grünkohl** geben, vermengen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 DRESSING HERSTELLEN

**Wildpreiselbeermarmelade**, **Balsamico-Crème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, 5 EL [10 EL] **Wasser**, **Salz** und **Pfeffer** in eine große Schüssel geben und vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Salat** auf Teller verteilen, **Grillido-Popeye-Würste** darauf anrichten und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Radieschen	100 g	200 g
rote Zwiebel	1	2
rote Kartoffeln	500 g	1000 g
rote Bete	1	2
Grillido-Popeye-Grillwurst 7)	4	8
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	50 g
Balsamico-Crème 1) 12)	12 ml	24 ml
Baby-Grünkohl (Curly Kale)	100 g	200 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	378 kJ/91 kcal	2724 kJ/651 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	10 g	66 g
– davon Zucker	4 g	25 g
Eiweiß	5 g	36 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# guten Appetit!