



KAISERSCHOTEN-FETA-SALAT

mit karamellisierten Pfirsichspalten



HELLO KAISERSCHOTE

Kiefelerbse, Kaiserschote, Zuckerbirse, Kefe oder auch Zuckerschote. Hinter so vielen Namen verbirgt sich das knackige Junggemüse.



Kartoffeln (Drillinge)



Pfirsich



Mandeln



Salatmix



Kaiserschoten



Balsamico-Crème



Balsamico-Essig



Feta

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Die kleinen Drillingskartoffeln eignen sich einfach perfekt, um sie gleich mit der Schale in einem sommerlichen Salat zu genießen. Heute gesellen sich noch ganz besondere Zutaten dazu: knackige Kaiserschoten und Pfirsichspalten, die durch ihren natürlichen Zuckergehalt von ganz allein karamellisieren. Für salzige Cremigkeit sorgt Feta. Der perfekte Salat für die nächste Sommerparty oder das nächste Picknick.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 KARTOFFELSPALTEN BACKEN
Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen. In dieser Zeit 1- bis 2-mal wenden.



2 IN DER ZWISCHENZEIT
Pfirsich halbieren, Kern herauslösen und **Pfirsichhälften** in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. **Mandeln** grob hacken.



3 PFIRSICH KAREMELLISIEREN
In der großen Pfanne 1 TL [1 EL] **öl** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Pfirsichspalten** darin 2 – 3 Min. von jeder Seite anbraten, bis sie gebräunt und karamellisiert sind. Danach aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



4 SALATZUTATEN MISCHEN
In einer großen Schüssel **Salatmix**, gebackene **Kartoffelspalten**, gehackte **Mandeln** und **Kaiserschoten** mischen.



5 DRESSING ZUBEREITEN
In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Wasser**, **Balsamico-Essig** und **Balsamico-Crème** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermischen. **Dressing** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken. Kurz vor dem Servieren **Dressing** vorsichtig mit dem **Salat** vermischen.



6 ANRICHTEN
Salat auf Teller anrichten, **Feta** mit den Händen darüberbröseln und mit **Pfirsichspalten** garnieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Pfirsich IT	1	2
Mandeln 8) 15)	20 g	40 g
Salatmix	75 g	150 g
Kaiserschoten	200 g	400 g
Balsamico-Crème 12)	12 ml	24 ml
Balsamico-Essig 1) 12)	12 ml	24 ml
Feta 7)	200 g	400 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* 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. 500 g)
Brennwert	481 kJ/115 kcal	2595 kJ/619 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	11 g	58 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	31 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 8) Mandeln 12) Schwefeldioxid und Sulfite
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

IT: Italien

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!