



KAROTTEN-HAFER-PUFFER

mit Apfelsalat, Kartoffelspalten & Korianderdip



HELLO KORIANDER

Überreste von Koriander wurden schon in den Gräbern der Pharaonen gefunden. Und im antiken Griechenland soll das Kraut sogar Wein verfeinert haben.



Karotte



Apfel



Haferflocken



Tex-Mex-Käsemischung



scharfes Currypulver



Kartoffeln



Joghurt



Koriander



Gurke



Feldsalat



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Mayonnaise



mittelscharfer Senf

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss

Veggie

Mit diesem frischen Gericht liegst Du an warmen Abenden genau richtig, wenn Du nicht sicher bist, was es zu essen geben soll! Die leckeren Karotten-Hafer-Puffer bereitest Du im Handumdrehen zu und der Feldsalat sorgt dank knackigen Gurken- und fruchtigen Apfelspalten für frische Geschmacksmomente. Mit einem cremigen Korianderdip und Kartoffelspalten kannst Du es Dir schmecken lassen!

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Heize den Backofen auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Gewürzmischung** vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



4 KAROTTENPUFFER ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob raspeln. In einer großen Schüssel **Karottenraspel**, **Haferflocken**, 1 [2 | 2] **Ei***, **Käsemischung** und **Currypulver** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 GURKENSALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren, dann das Innere mit einem Löffel herauschaben und **Gurkenhälften** in Halbmondscheiben schneiden. **Apfel** in 4 [8] Spalten schneiden, Kerngehäuse entfernen und **Apfelspalten** in dünne Halbmonde schneiden. In einer großen Schüssel 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** und **Senf** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurken-** und **Apfelhalbmonde** hinzugeben und marinieren lassen.



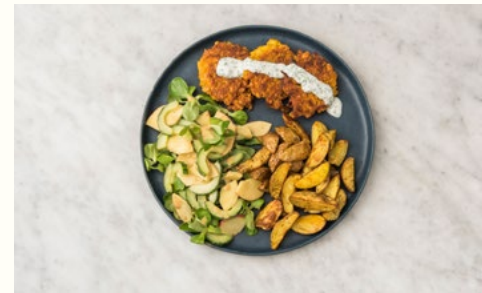
5 KAROTTENPUFFER ANBRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL [2 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen. Die **Karottenmischung** portionsweise mithilfe eines Esslöffels in 6 [9 | 12] Puffern in die Pfanne geben und etwas flach drücken. **★ TIPP:** Falls Deine Pfanne nicht groß genug ist, brate die Puffer in 2 bis 3 Runden. Puffer von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. Die Puffer mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.



3 DIP VERRÜHREN

Währenddessen **Koriander** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Feldsalat unter den **Apfel-Gurken-Salat** heben und auf Teller verteilen, **Karottenpuffer** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Korianderdip** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Gewürzmischung „Kartoffelknaller“	2 g	2 g	4 g
Gurke NL BE	1	1	2
Apfel DE	1	1	2
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	15ml ☉	20 ml
Koriander	20 g	20 g	20 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	30ml ☉	40 ml
Karotte GB	1	2	2
Haferflocken 1)	25 g	50 g	50 g
Tex-Mex-Käsemischung 5)	100 g	150 g	200 g
scharfes Currypulver	1 g	2 g	2 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Ei* 2) für Schritt 4	1	2	2
Öl* für Schritt 5		2 EL	4 EL
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. 750 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3.730 kJ/892 kcal
Fett	7 g	51 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	10 g	78 g
– davon Zucker	3 g	24 g
Eiweiß	4 g	27 g
Salz	1 g	2 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien
GB: Großbritannien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at