



KAROTTEN-HAFER-PUFFER

mit Orangensalat, Kartoffelwedges und Korianderdip



HELLO KORIANDE

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



Karotte



Ei



Haferflocken



Käsemischung „Tex Mex“



scharfes Currypulver



Kartoffeln



Joghurt



Koriander



Gurke



Orange



Gewürzmischung „Kartoffelknaller“



Mayonnaise



Feldsalat

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem frischen Gericht kannst Du Dich schon mal in den Frühling träumen! Die leckeren Karotten-Hafer-Puffer bereitest Du im Handumdrehen zu und der Feldsalat holt Dich dank knackigen Gurken und fruchtigen Orangenspalten aus Deinem Winterblues. Mit einem cremigen Korianderdip und Ofenwedges kannst Du es Dir frühlingshaft schmecken lassen!

LOS GEHT'S

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

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

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



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** beträufeln, mit der **Gewürzmischung „Kartoffelknaller“** vermischen und nach Geschmack etwas **salzen*** und **pfeffern***.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



2 GURKENSALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren, das Innere mit einem Löffeln herauschaben und in Halbmondscheiben schneiden. **Orange** in 4 [8] Spalten schneiden. 3 [6] Spalten schälen und in dünne Halbmonde schneiden. Die andere Spalte in einer großen Schüssel auspressen, mit **Öl*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurken- und **Orangenhalfmonde** hinzugeben und marinieren lassen.



3 DIP VERRÜHREN

Währenddessen **Koriander** fein hacken und in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und **Mayonnaise** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 KAROTTENPUFFER ZUBEREITEN

Karotten schälen und grob raspeln. In einer großen Schüssel **Karottenraspel**, **Haferflocken**, **Ei**, **Käsemischung** und **Currypulver** vermischen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 PUFFER ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und die **Karottenmischung** mit einem Esslöffel in 6 [9 | 12] Portionen hineingeben.

Die **Puffer** mit einem Pfannenwender etwas abflachen.

Puffer von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.



6 ANRICHTEN

Feldsalat unter den **Gurkensalat** heben und auf Teller verteilen, **Puffer** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten. Mit **Korianderdip** beträufeln und genießen.

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 ES NL | 1 | 1 | 2 |
| Orange ES | 1 | 1 | 2 |
| Koriander | 20 g | 20 g | 20 g |
| Joghurt 5) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Mayonnaise 2) 4) | 20 ml | 30ml ☉ | 40 ml |
| Karotte NL | 1 | 2 | 2 |
| Haferflocken 1) | 25 g | 50 g | 50 g |
| Ei 2) | 1 | 2 | 2 |
| Käsemischung „Tex Mex“ 5) | 100 g | 150g ☉ | 200 g |
| scharfes Currypulver | 1 g | 2 g | 2 g |
| Feldsalat | 75 g | 150 g | 150 g |
| Olivenöl* für Schritt 1 | 1 EL | 1 ½ EL | 2 EL |
| Öl* für Schritt 2 und 5 | | je 1 EL | je 2 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.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 750 g) |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 419 kJ/100 kcal | 3.163 kJ/756 kcal |
| Fett | 5 g | 37 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 12 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 72 g |
| – davon Zucker | 3 g | 19 g |
| Eiweiß | 4 g | 29 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 11 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES Spanien NL: Niederlande

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



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

GUTEN APPETIT!

2019 | KW 09 | 7

