



Lauwarmer Portobello-Drillinge-Salat

mit Hirtenkäse und Mangold



HELLO MANGOLD

Auch wenn es zwei Sorten Mangold gibt, die recht unterschiedlich aussehen – der aromatische und knackige Stiel muss definitiv mitgegessen werden.



Hirtenkäse



Kartoffeln (Drillinge)



rotstieliger Mangold



Zwiebel



Knoblauchzehe



Portobello-Pilze



Apfel



Hartkäse ital. Art



glatte Petersilie



Balsamico-Essig

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Nicht nur im Sommer ein echter Hit! Verfeinert mit Mangold, Hirtenkäse und Apfel schmeckt dieser Klassiker auch an kalten Tagen besonders lecker. Stimme Dich schon einmal kulinarisch auf die warmen Sommertage ein. Lass Dir dieses schnelle und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und ein **Sieb**.



1 KARTOFFELN GAREN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In einen großen Topf mit kaltem, **gesalzenem Wasser** geben und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 10 – 12 Min. weitergaren.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **Portobello-Pilze** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in Spalten schneiden. **Hartkäse** reiben. **Petersilie** mit Stielen grob hacken.



3 PORTOBELLO-PILZE BRATEN

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Pilzsscheiben** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und alles 3 – 4 Min. scharf anbraten. Dann mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und kurz aus der Pfanne nehmen.



4 APFELSPALTEN ANBRATEN

In derselben Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter**, **Apfelspalten** und 1 [2] Prise **Zucker** 3 – 4 Min anbraten. **Pilzgemüse** wieder zufügen und alles warmhalten.



5 SALAT ZUSAMMENSTELLEN

In einer großen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Balsamico-Essig**, 2 EL [4 EL] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Kartoffelhälften** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und ebenfalls in die Schüssel geben. **Pilz-Apfel-Gemüse**, $\frac{1}{2}$ der gehackten **Petersilie**, **Mangold** und geriebenen **Hartkäse** zufügen. **Hirtenkäse dazubröseln** und alles gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ZUM SCHLUSS

Portobello-Drillinge-Salat auf Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	800 g
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Portobello-Pilze	300 g	600 g
Apfel (xxx)	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
glatte Petersilie	10 g	20 g
Balsamico-Essig 1) 12)	6 ml	12 ml
rotstieliger Mangold	100 g	200 g
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7), 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. 650 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2517 kJ/602 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	53 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 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