



LAUWARMER PORTOBELLO-KARTOFFEL-SALAT

mit Apfel, Ziegenkäse und Hartkäse



HELLO PORTOBELLO

Ein geschmacklicher Riese: der Portobellopilz ist mit 12 cm Durchmesser deutlich größer als normale Champignons!



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Portobello-Pilz



Apfel (Braeburn)



Hartkäse ital. Art



Petersilie



Balsamico-Essig



rotstieliger Mangold



Ziegenkäse

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Nicht nur im Sommer ein echter Hit! Verfeinert mit Mangold, Ziegenkäse 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**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel** und ein **Sieb**. Entdecke den **lauwarmen Portobello-Kartoffel-Salat**.



1 KARTOFFELN GAREN

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



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in Streifen schneiden. **Portobello-Pilze** achteln, **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in Spalten schneiden. **Hartkäse** reiben und **Petersilie** mit Stielen grob hacken.



3 PORTOBELLO-PILZE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Pilzachtel** 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 Prise **Zucker** 3–4 Min anbraten. **Pilzgemüse** wieder zufügen.



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**, ½ der gehackten **Petersilie**, **Mangold** und geriebenen **Hartkäse** zufügen. **Ziegenkäse** dazubröseln und alles gut vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ZUM SCHLUSS

Portobello-Kartoffel-Apfel-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 DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Portobello-Pilze ES	300 g	600 g
Apfel (Braeburn) DE	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Petersilie	10 g	20 g
Balsamico-Essig 1) 12)	6 ml	12 ml
rotstieliger Mangold	100 g	200 g
Ziegenkäse 7)	125 g	250 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/95 kcal	2524 kJ/617 kcal
Fett	4 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	54 g
– davon Zucker	3	19 g
Eiweiß	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



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