



# Mediterraner Kartoffelsalat

mit Auberginen, Oliven und Senf-Dressing



## HELLO OLIVEN

Oliven sind echte kleine Kraftpakete, denn sie stecken voller Antioxidantien, die sich positiv auf Deine Gesundheit auswirken.



Kartoffeln (Drillinge)



Aubergine



Zitrone



Knoblauchzehe



Prinzessbohnen



Paprika-Antipasti



Petersilie



Mozzarella



Dijon-Senf



geschwärzte Oliven



Rucola

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Was wäre unser Menü bloß ohne mediterrane Gerichte und was ist mediterraner als Antipasti? Heute verfeinern sie Deinen lauwarmen Kartoffelsalat und gesellen sich zur kunterbunten Truppe aus Oliven, Prinzessbohnen, Rucola und Auberginen. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**. Entdecke den **mediterranen Kartoffelsalat**.



## 1 AUBERGINE BACKEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Auberginenwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

**Paprika-Antipasti** abgießen und grob zerkleinern. Blätter der **Petersilie** abzupfen und diese grob hacken. **Mozzarella** in kleine Stücke zupfen.



## 2 MARINADE FÜR DIE AUBERGINE

Saft der **Zitrone** in eine große Schüssel pressen. **Knoblauch** abziehen und dazupressen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Auberginenwürfel** nach der Hälfte der Backzeit mit der **Zitronen-Knoblauch-Marinade** beträufeln.



## 5 DRESSING VORBEREITEN

In der großen Schüssel 3 ½ EL [6 EL] **Olivenöl**, 2 EL [4 EL] **Essig**, gehackte **Petersilie**, 1 TL [1 EL] **Dijon-Senf**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem **Dressing** verrühren.



## 3 KARTOFFELN & BOHNEN GAREN

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln, Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. In einem großen Topf **Kartoffelviertel** mit reichlich kochendem **Wasser** bedecken, leicht **salzen** und einmal aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 10 Min. garen lassen. Nach ca. 2 Min. **Bohnenhälften** zugeben und beides zu Ende garen.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelviertel** und **Bohnenhälften** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. Dann in der großen Schüssel zusammen mit **Auberginenwürfeln**, zerkleinerten **Paprika-Antipasti**, **Mozzarellastücken**, **Olivens** und **Rucola** unter das **Dressing** heben. **Salat** ein paar Min. ziehen lassen, dann auf Teller verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Aubergine ES	1	2
Zitrone ES	½ ☉	1
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Prinzessbohnen	100 g	200 g
Paprika-Antipasti	100 g	200 g
Petersilie	10 g	20 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Dijon-Senf 10) 12)	1 TL ☉	2 TL
geschwärzte Oliven	50 g	100 g
Rucola	50 g	100 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, 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. 700 g)
Brennwert	330 kJ/79 kcal	2331 kJ/556 kcal
Fett	3 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

## ALLERGENE

7) Lactose 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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!**