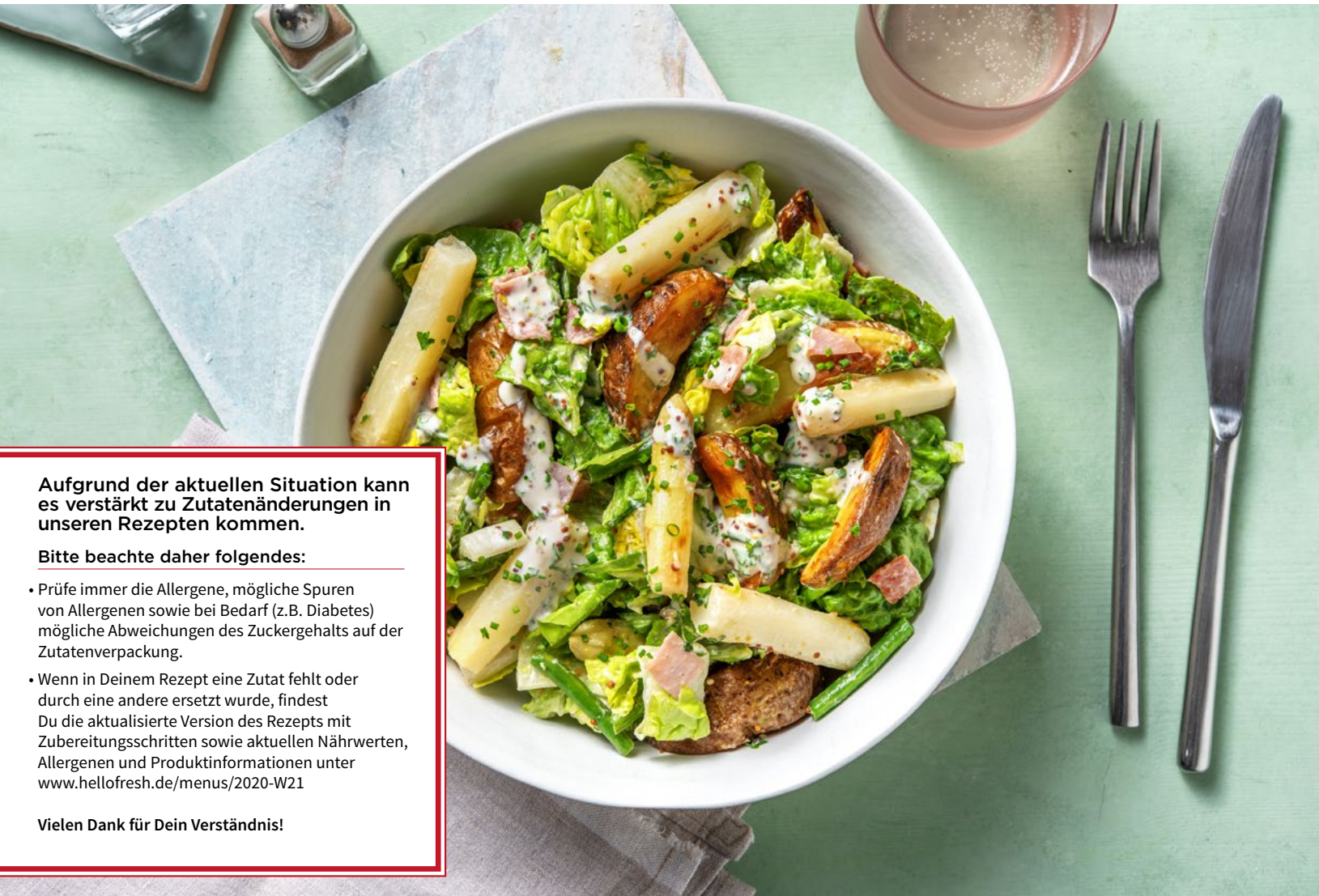




SPARGELSALAT MIT KRUSTENSCHINKEN

mit Kartoffeln aus dem Ofen und grünen Bohnen

SPECIAL



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 FÜR DIE KARTOFFELN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe längs vierteln oder achteln. **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die Ecken weich und goldbraun sind.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Knoblauch abziehen. **Schinken** in 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Buschbohnen**, **Spargel** und **Schinkenwürfel** in die Pfanne geben, **Knoblauch** hineinpressen und alles zusammen für 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 WÄHRENDEDESSEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Von den Enden der **Spargelstangen** 1 cm abschneiden, **Spargel** schälen und in 3 Teile schneiden.

Einen Topf mit heißem Wasser füllen, **salzen***, aufkochen lassen und darin die **Bohnen** und den **Spargel** 5 – 6 Min. kochen. Beides durch ein Sieb abgießen.



5 SALAT MISCHEN

Salatherzen halbieren, Strunk entfernen, **Salathälften** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Angebratenes **Gemüse** und **Kartoffeln** zum **Salat** geben und alles mit der Hälfte des **Dressings** vermengen.



3 FÜR DAS DRESSING

Kerbel fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf**, **Essig** und gehackte **Kräuter** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Zucker*** (ganz wichtig!), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Salat auf tiefen Tellern anrichten. Restliches **Dressing** darüberträufeln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rotweinessig 1) 11)	6 ml ☉ 8 ml ☉	8 ml ☉	12 ml
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	85 ml
körniger Senf 4)	17 ml	34 ml	34 ml
Worcester Sauce	4 ml ☉ 6 ml ☉	6 ml ☉	8 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
weißer Spargel DE	400 g	600 g	800 g
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	345 kJ/82 kcal	2.443 kJ/584 kcal
Fett	4,32 g	30,62 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	7,08 g
Kohlenhydrate	7,34 g	52,00 g
– davon Zucker	1,75 g	12,43 g
Eiweiß	3,20 g	22,64 g
Salz	0,306 g	2,166 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

ES: Spanien DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at