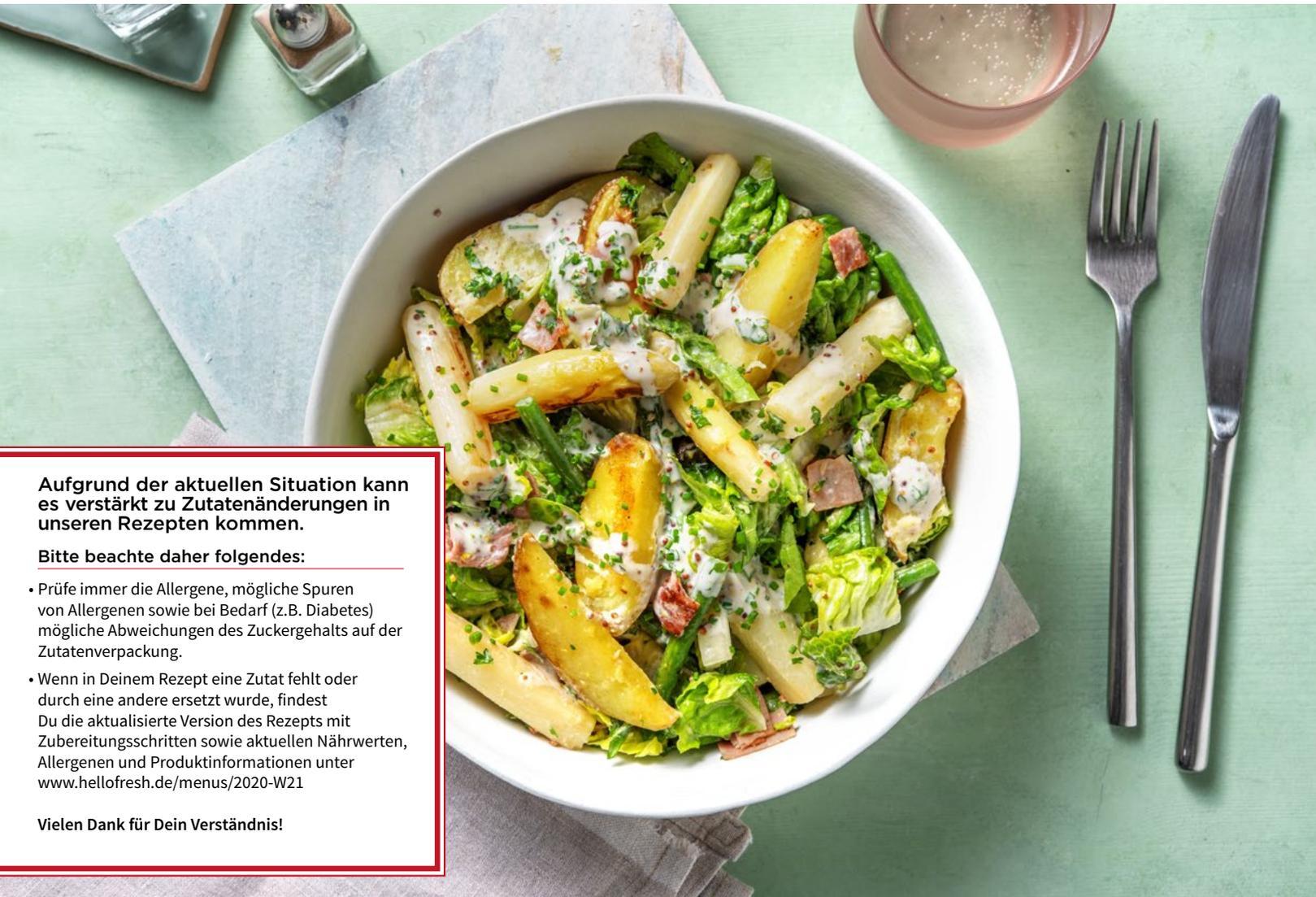




# SPARGELSALAT MIT KRUSTENSCHINKEN

mit Kartoffeln 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](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W21)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**

- vorw. festk. Kartoffeln
- Knoblauchzehe
- Rotweinessig
- Kerbel
- Schnittlauch
- Mayonnaise
- körniger Senf
- Worcester Sauce
- Buschbohnen
- Salatherz (Romana)
- Sahnejoghurt
- weißer Spargel
- Krustenschinken

30 [35 | 35] Min. 35 [45 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 DRESSING ZUBEREITEN

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Kerbel** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Mayonnaise**, **Joghurt**, **Worcestersoße**, **körnigen Senf**, **Essig**, **Zucker\*** (ganz wichtig!), **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermengen. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 WÄHRENDDESSEN

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Schinken** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Salatherzen** halbieren, Strunk entfernen, **Salat** längs in mundgerechte Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** ungeschält in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben [und eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter legen].

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

Vom unteren Ende der **Spargelstangen** etwa 1 cm abschneiden, **Spargel** schälen und in 3 Teile schneiden.

**Bohnen** und **Spargel** in den Varoma-Behälter geben und diesen verschließen.



## 5 VOR DEM ANRICHTEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in die große Pfanne zum **Knoblauch** geben und erhitzen. **Kartoffeln**, **Buschbohnen**, **Spargel** und **Schinkenwürfel** in die Pfanne zugeben, alles zusammen für 3 – 5 Min. scharf anbraten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Angebratenes **Gemüse** und **Kartoffeln** zum **Salat** geben und alles mit der  **Hälfte** des **Dressings** vermengen. ★ **TIPP:** Bei 4 Personen teile das Gemüse auf 2 Pfannen auf.



## 3 DAMPFGAREN

Mixtopf spülen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 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 <b>ES</b>	1	1	2
Rotweinessig <b>1) 11)</b>	6 ml	8 ml	12 ml
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	34 ml	51 ml	85 ml
körniger Senf <b>4)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Worcester Sauce	4 ml	6 ml	8 ml
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
weißer Spargel <b>DE</b>	400 g	600 g	800 g
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	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 (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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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