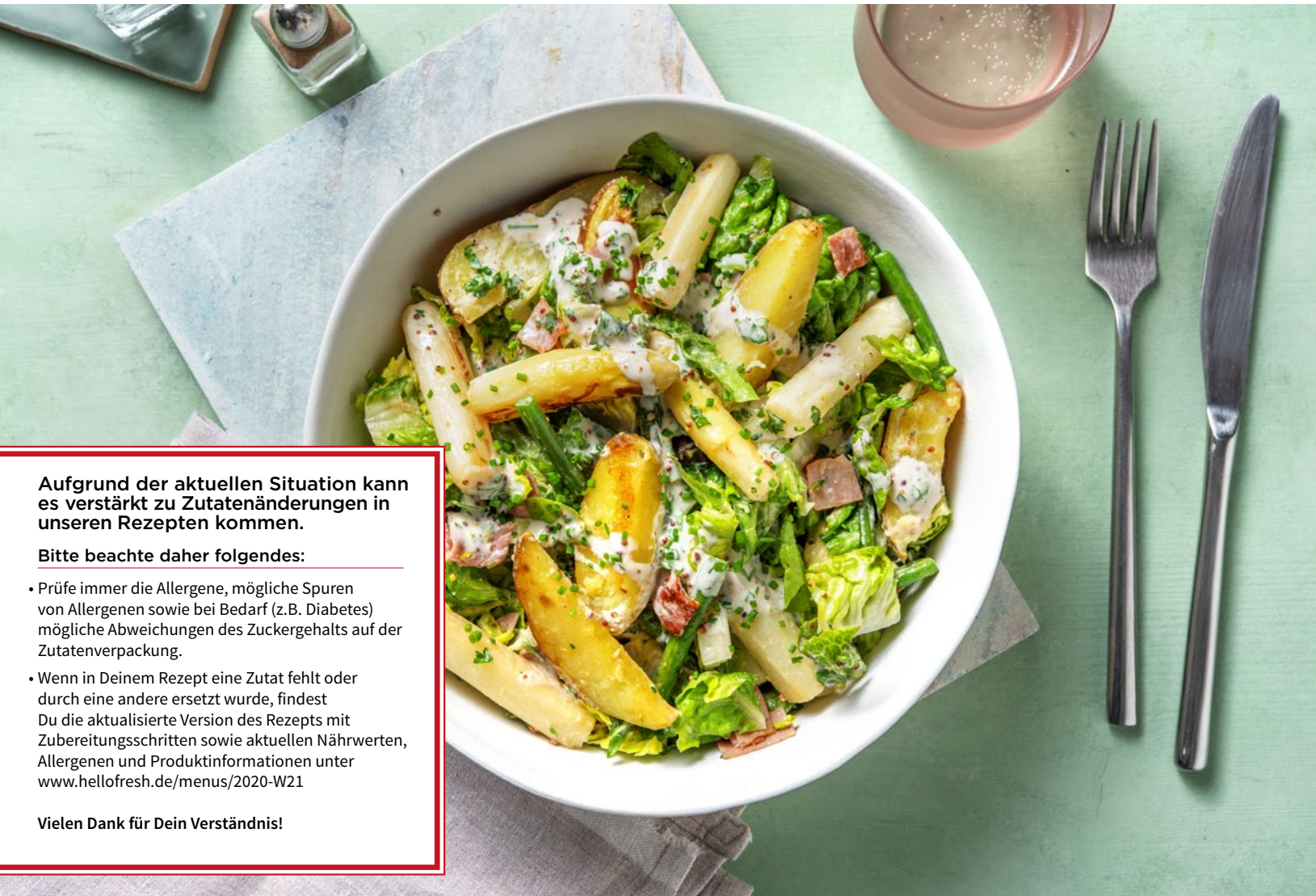




SPARGELSALAT MIT KRUSTENSCHINKEN

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

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 ES	1	1	2
Rotweinessig 1) 11)	6 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	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
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