

# Spargelsalat mit Krustenschinken & Kerbeldressing dazu Kartoffeln und grüne Bohnen

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 575 kcal • Tag 3 kochen



weißer Spargel



Krustenschinken



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Kerbel



Schnittlauch



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Prinzessbohnen



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Essig, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
weißer Spargel	400 g	600 g	800 g
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	4 ml**	6 ml**	8 ml
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g

\*\*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. 770 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2408 kJ/575 kcal
Fett	3,13 g	24,18 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	6,17 g
Kohlenhydrate	8,14 g	62,97 g
– davon Zucker	2,04 g	15,77 g
Eiweiß	3,07 g	23,71 g
Salz	0,266 g	2,054 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: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## 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 Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Mayonnaise, Joghurt, Senf**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Worcester Sauce**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\***, **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 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.

weißer Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1 cm Spalten schneiden und in den Gareinsatz geben [eventuell überstehende **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben].

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, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze freibleiben.

Varoma verschließen.



## 5 Vor dem Anrichten

1 EL [2 EL | 2 EL] **Öl\*** in die große Pfanne zum **Knoblauch** geben und erhitzen.

**Kartoffeln, Bohnen, 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 das Gemüse auf 2 Pfannen aufteilen.

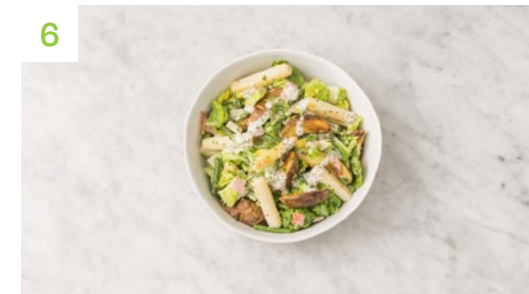


## 3 Dampfgaren

Mixtopf spülen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 Anrichten

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten.

Restliches **Dressing** darüberträufeln und mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

