



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW42
2016

hellofresh.de | Kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Ungewöhnlich fruchtig: Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Cranberrys und Apfel-Radieschen-Salat

Dieses leckere Rezept liefert Dir so viel Energie, die Du zu Beginn des Herbstes gut gebrauchen kannst! Kartoffeln, Spinat und Walnüsse versorgen Dich mit wichtigen Nährstoffen. Apfel und Cranberrys sorgen für die fruchtige Note. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2

vegie, ballaststoffreich



Kartoffeln



Baby-Spinat



Pumpernickel



Radieschen



Apfel



Schmand



Mozzarella



Schnittlauch



Walnüsse



Cranberrys

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	1000 g
Baby-Spinat	100 g	200 g
Pumpernickel 1)	50 g ⊕	100 g ⊕
Schmand 7)	150 g	300 g
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g
Apfel	1	2
Radieschen	100 g	200 g
Schnittlauch	10 g	20 g
Cranberrys 15)	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 800 kcal

Kohlenhydrate: 66 g

Fett: 49 g, Eiweiß: 23 g

Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Sieb, große Schüssel, hohes Rührgefäß, Stabmixer, Auflaufform, kleine Schüssel, Gemüseribe



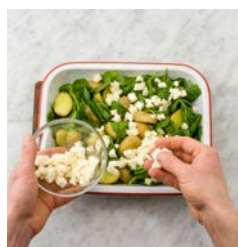
Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Kartoffeln schälen und der Länge nach halbieren. Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen. **Kartoffelhälften** zugeben und 8 – 10 Min. darin bissfest garen.



2 Währenddessen: **Baby-Spinat** in einem Sieb abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben. **Pumpernickel** in ein hohes Rührgefäß krümeln, **Schmand** und **Walnüsse** zugeben und pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 **Mozzarella** klein schneiden. **Kartoffelhälften** nach der Garzeit in das Sieb abgießen und zum **Baby-Spinat** geben. Beides in eine Auflaufform verteilen und mit **Mozzarella** bestreuen. **Pumpernickel-Schmand** in Klecksen darüber verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 8 – 10 Min. backen.



4 In einer kleinen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, 1 EL Wasser, 1 EL **Essig**, eine Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Apfel** und **Radieschen** raspeln, ins **Dressing** geben und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Schnittlauch** trockenschütteln und in Röllchen schneiden.

5 **Kartoffel-Spinat-Auflauf** auf Teller verteilen, **Cranberrys** und **Schnittlauch** darüber streuen und zusammen mit **Apfel-Radieschen-Salat** genießen.

