

# Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella

## Babyspinat, Kirschtomaten und Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 650 kcal • Tag 5 kochen



Gurke



Kirschtomaten



Babyspinat



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Joghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Babypinac	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	1,5**	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7)</b> <b>8)</b> <b>9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Olivenöl*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
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. 710 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2718 kJ/650 kcal
Fett	4,67 g	33,27 g
– davon ges. Fettsäuren	1,60 g	11,41 g
Kohlenhydrate	8,23 g	58,67 g
– davon Zucker	1,74 g	12,42 g
Eiweiß	3,39 g	24,15 g
Salz	0,264 g	1,882 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:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien



## Kartoffeln backen

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen).

Mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



## Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Ofenzeit **Kürbiskerne** auf das Backblech geben und alles fertig backen.

**Mozzarella** in 2 cm große Stücke schneiden.



## Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

Die **Gurkenhalbmonde** und **Kirschtomatenhälften** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Kerbel** fein hacken.



## Salat marinieren

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** marinieren.

Anschließend **Mozzarellastücke** und **Babypinac** unterheben.

**Kartoffelsalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Dressing

**Knoblauch** (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Naturjoghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** gut verrühren und das **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf tiefe Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

