



Leichter kochen,
besser essen!



KW20 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Spanische Tapas Variadas:

Patatas bravas, Pimientos de Padrón, Auberginen-Toast

Ein Essen, das sich auch perfekt für Gäste eignet und bei dem Du Dir das Besteck sparen kannst. Pimientos de Padrón ist übrigens zum einen der Name der Paprikasorte, zum anderen werden die solcherart zubereiteten Paprika so genannt. Typisch ist der unterschiedliche Schärfegrad. ¡Que aproveche!



40 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Aubergine



Baguette



Große Tomaten



Frühlingszwiebeln



Basilikum



Petersilie



Knoblauch



Joghurt



Pimientos de Padrón



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	400 g	800 g
Aubergine	1/2	1
Baguette 1) 6) 11) 15)	1/2	1
Große Tomaten	2	4
Frühlingszwiebeln	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Petersilie	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Joghurt 7)	100 g	200 g
Pimientos de Padrón	200 g	400 g
Chiliflocken 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
7) Lactose 11) Sesam
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 593 kcal
Kohlenhydrate: 92 g,
Fett: 16 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 14 g

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

Olivenöl, Öl, Salz, Pfeffer, Essig, Zucker, evtl. grobes Meersalz

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Küchenpapier, Backbleche (2), evtl. Tapas-Schälchen oder kleine
Schüsseln, Pfanne

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** waschen, schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dann mit 1 ½ EL **ÖL** auf einem Backblech verteilen und ca. 20–30 Min. bräunlich und knusprig backen, ab und an wenden.

3



2 **Aubergine** waschen und in ca. 1 ½ cm breite Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit etwas **ÖL** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, 15–20 Min. im Ofen mitgaren, nach Hälfte der Garzeit einmal wenden. **Baguette** nach Packungsanleitung aufbacken.

3 **Tomaten** waschen und sehr klein schneiden. **Frühlingszwiebel** waschen, welches Grün entfernen und in Röllchen schneiden. **Basilikum** und **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. **Tomaten, Frühlingszwiebel, Basilikum** und **Petersilie** mit ½ EL **Essig**, 1 ½ EL **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** sowie 1 Prise **Zucker** in einer Schüssel gut miteinander vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

4



4 **Knoblauch** abziehen. Eine Hälfte fein hacken, die andere ganz lassen. Gehackten **Knoblauch** mit **Joghurt** vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Pimientos** waschen und trocken tupfen. 1½ EL **ÖL** in einer Pfanne stark erhitzen. Sobald das **ÖL** leicht raucht, die **Pimientos** zugeben und unter gelegentlichem Wenden braten, bis sie weich und bräunlich sind. Großzügig mit (grobem Meer-) **Salz** würzen und in eine Schüssel geben.

5



5 **Baguette** nach Backzeit aus dem Ofen nehmen und schräg in Scheiben schneiden. Mit etwas **Olivenöl** bestreichen und mit dem **Knoblauchstück** über das **Baguette** reiben. Dann mit **Aubergine** belegen und mit **Tomaten-Kräuter-Mischung** bedecken.

6 **Patatas bravas** in eine Schüssel geben, je nach gewünschter Schärfe mit **Chiliflocken** bestreuen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Knoblauch-Joghurt** bedecken. Tapas anrichten und genießen!