

Cheesy Spinach Melt! mit Kartoffelspalten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



Babypinac



Mozzarella



Ofenkartoffeln



Ketchup



Tomaten



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot 15 18	1 x 250 g	2 x 250 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Ketchup 10	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 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. 540 g)
Brennwert	633 kJ/ 151 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Fett	5.24 g	28.14 g
– davon ges. Fettsäuren	0.97 g	5.23 g
Kohlenhydrate	18.40 g	98.90 g
– davon Zucker	2.63 g	14.14 g
Eiweiss	6.98 g	37.52 g
Salz	0.838 g	4.504 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) **10** Sellerie **15** Weizen **18** Roggen

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



Für die Kartoffeln

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

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelspalten** mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Patatas**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Dabei Platz für das **Ciabatta** lassen.

Kartoffeln im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Tipp: Benutze für 4 Pers. 2 Backbleche.



Kleine Vorbereitung

Babyspinat grob hacken.

Mozzarella in 0.5 cm Scheiben schneiden.



Für den Tomaten-Dip

Tomate grob in eine kleine Schüssel raspeln.

Ketchup und die Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit einer guten Prise **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Spinat-Füllung

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Hirtenkäse zerbröseln**, **Knoblauch** dazu pressen und mit gehackter **Babyspinat** und 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ciabatta belegen

Ciabatta halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

Ciabattahälften nach Belieben mit **Butter*** beschmieren und mit **Spinatfüllung** belegen.

Mozzarellascheiben darüber verteilen und die letzten 7 – 9 Min. offen im Ofen mitbacken.



Anrichten

Spinach Melts zusammenklappen, auf Teller verteilen und **Kartoffelspalten** daneben anrichten, mit **Tomaten-Ketchup-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie
jetzt über den QR Code oder über
www.hellofresh.ch/freunde ein!





Cheesy spinach melt with potato wedges

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian 10 min. preparation Eco-friendly 30–40 minutes • 813 kcal • Cook on day 3



Ciabatta



Baby spinach



Mozzarella



Baking potatoes



Ketchup



Tomatoes



Feta cheese



Garlic clove



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Buon Appetito”
spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, oil*, butter*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta 15 18	1 x	250 g	2 x	250 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Ketchup 10	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 540 g)
Calories	633 kJ/ 151 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Fat	5.24 g	28.14 g
- of which saturated fats	0.97 g	5.23 g
Carbohydrate	18.40 g	98.90 g
- of which sugar	2.63 g	14.14 g
Protein	6.98 g	37.52 g
Salt	0.838 g	4.504 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **10**) Celery **15**) Wheat **18**) Rye

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the potatoes

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Wash the potatoes and cut them into wedges.

In a large bowl, mix the potato wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas", salt* and pepper*, then put them on a baking tray lined with baking paper.

Leave room for the ciabatta.

Bake the potatoes in the oven for 25–30 min. until golden brown.

Tip: Use 2 baking trays for 4 people.



Get prepped

Coarsely chop the baby spinach.

Cut the mozzarella into 0.5 cm slices.



For the tomato dip

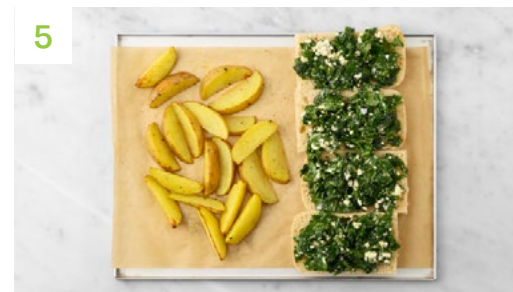
Coarsely grate the tomato into a small bowl.

Add the ketchup and half of the "Hello Buon Appetito" and mix to a dip. Season with a good pinch of salt* and pepper*.



For the spinach filling.

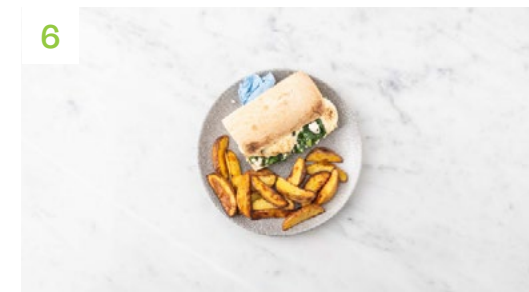
Crumble the feta cheese into the large bowl from step 1, press in the garlic and mix with the chopped baby spinach and 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] olive oil. Season with salt* and pepper*.



Top the ciabatta

Cut the ciabatta in half, then cut it open horizontally. Spread the ciabatta halves with butter* as required and top with the spinach filling.

Put on the mozzarella slices and bake in the oven for the last 7–9 min.



Serve

Fold the spinach melt sandwiches together, put them on plates with the potato wedges alongside and enjoy with the tomato-and-ketchup dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Cheesy Spinach Melt ! avec quartiers de pommes de terre

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Préparation en 10 min Écologique 30 – 40 minutes • 813 kcal • Cuisiner au 3e jour

30



Pain ciabatta



Pousses d'épinards



Mozzarella



Pommes de terre



Ketchup



Tomates



Fromage de berger



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, huile*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ciabatta 15 18	1 x 250 g	2 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Ketchup 10	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage de berger 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

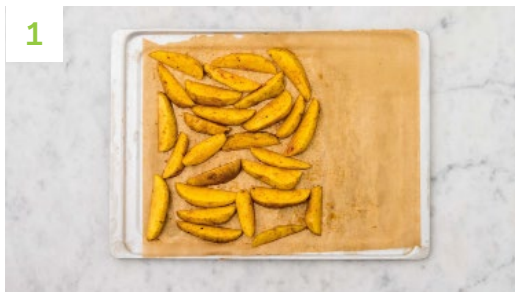
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 540 g)
Valeur calorique	633 kJ/ 151 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Lipides	5,24 g	28,14 g
- dont acides gras saturés	0,97 g	5,23 g
Glucides	18,40 g	98,90 g
- dont sucre	2,63 g	14,14 g
Protéines	6,98 g	37,52 g
Sel	0,838 g	4,504 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **7**) lait (comprenant du lactose) **10**) céréli **15**) blé **18**) seigle

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les pommes de terre

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en quartiers.

Dans un saladier, mélanger les quartiers de pommes de terre avec

1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Patatas », du sel* et du poivre*, puis les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Laisser un peu de place pour la ciabatta.

Faire cuire les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.



Pour la garniture aux épinards

Dans le saladier de l'étape 1, émietter le fromage en saumure, y presser l'ail et le mélanger avec les épinards hachés et 1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Petite préparation

Hacher grossièrement les épinards.

Couper la mozzarella en fines tranches.



Pour le dip à la tomate

Râper grossièrement les tomates dans un bol.

Ajouter le ketchup et la moitié du « Hello Buon Appetito » et mélanger pour obtenir un dip. Assaisonner avec une bonne pincée de sel*

et de poivre*.

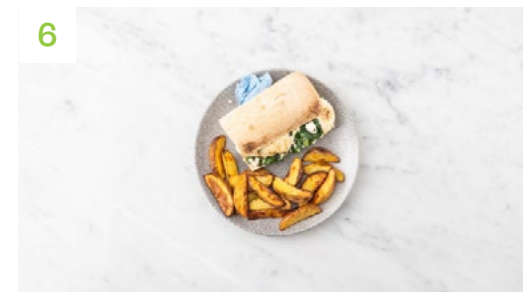


Garnir la ciabatta

Couper la ciabatta en deux, puis en deux horizontalement.

Badigeonner les moitiés de ciabatta avec du beurre selon les goûts et garnir de farce aux épinards.

Répartir dessus les tranches de mozzarella et enfourner pour les dernières 7 à 9 min.



Dresser

Replier les Spinach Melts, les répartir sur des assiettes et disposer les pommes de terre à côté. Déguster avec le dip tomate-ketchup.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

