

# Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 613 kcal • Tag 3 kochen

21



Drillinge



Cherry-Tomaten



Rucola



Hirtenkäse



Geschwärtzte Oliven



getrocknete Tomaten



Aioli



Joghurt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Drillinge	1 x	600 g	1 x	1200 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Geschwärtzte Oliven	1 x	50 g	2 x	50 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 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. 570 g)
Brennwert	453 kJ/ 108 kcal	2565 kJ/ 613 kcal
Fett	5.26 g	29.77 g
– davon ges. Fettsäuren	1.29 g	7.28 g
Kohlenhydrate	10.71 g	60.64 g
– davon Zucker	2.04 g	11.53 g
Eiweiss	3.79 g	21.44 g
Salz	0.691 g	3.910 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!)



## Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Grösse längs vierteln oder achteln. **Kartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Kartoffeln backen

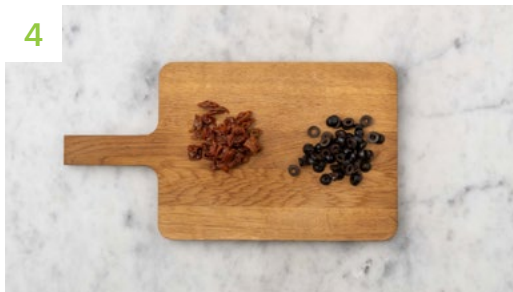
**Kartoffeln** auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## In der Zwischenzeit

**Rucola** grob zerkleinern.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



## Oliven schneiden

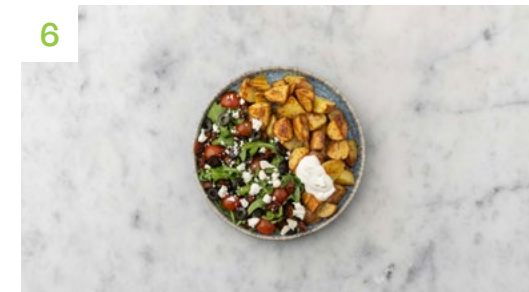
**Öl** der **getrockneten Tomaten** in eine kleine Schüssel abgiessen und mit 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dressing** verrühren.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken. **Oliven** in Ringe schneiden.



## Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Zerkleinerten **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen. **Cherry-Tomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Dressing** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

**Kartoffeln** daneben anrichten und mit **Aioli** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Patatas bravas! Spanish baked potatoes, served with olives, rocket, dried tomatoes and aioli

Vegetarian Under 650 calories 30–40 minutes • 613 kcal • Cook on day 3



New potatoes



Cherry tomatoes



Rocket



Feta cheese



Black olives



Dried tomatoes



Aioli



Yoghurt

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, olive oil\*, vinegar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 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. 570 g)
Calories	453 kJ/108 kcal	2565 kJ/613 kcal
Fat	5.26 g	29.77 g
– of which saturated fats	1.29 g	7.28 g
Carbohydrate	10.71 g	60.64 g
– of which sugar	2.04 g	11.53 g
Protein	3.79 g	21.44 g
Salt	0.691 g	3.910 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) **8)** Eggs **9)** Mustard

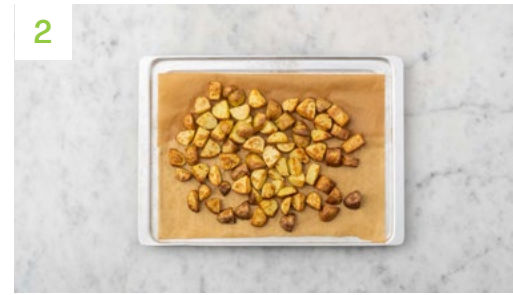
(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Get prepped

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

Cut the unpeeled potatoes lengthways into quarters or eighths depending on their size. Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and season with a little salt\* and pepper\*.



## Bake the potatoes

Bake the potatoes on the middle shelf for 25–35 min. until they are soft and golden brown.



## In the meantime

Coarsely chop the rocket.

Cut the cherry tomatoes in half.



## Chop the olives

Drain the oil from the dried tomatoes into a small bowl and mix with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\* to make a **dressing**.

Roughly chop the dried tomatoes. Cut the **olives** into rings.



## Prepare the aioli

In a second small bowl, mix the aioli with the yoghurt. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the chopped rocket onto deep plates. Arrange the cherry tomato halves, dried tomatoes and **olives** on top.

Drizzle with the **dressing** and **crumble** the **feta** cheese on top.

Arrange the potatoes alongside and enjoy with the aioli.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Patatas bravas ! Pommes de terre au four à l'espagnole, avec olives, roquette, tomates séchées et aïoli

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 613 kcal • Cuisiner le 3<sup>e</sup> jour

21



Pommes de terre



grenaille Tomates cerises



Roquette



Fromage de berger



Olives noires



Tomates séchées



Aïoli



Yaourt



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, vinaigre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre grenaille	1 x 600 g	1 x 1200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage de berger <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Aïoli <b>8) 9)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Yaourt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 570 g)
Valeur calorique	453 kJ/ 108 kcal	2 565 kJ/ 613 kcal
Lipides	5,26 g	29,77 g
- dont acides gras saturés	1,29 g	7,28 g
Glucides	10,71 g	60,64 g
- dont sucre	2,04 g	11,53 g
Protéines	3,79 g	21,44 g
Sel	0,691 g	3,910 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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



### Préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur traditionnelle (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en quatre ou en huit, selon leur taille, sans les éplucher. Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



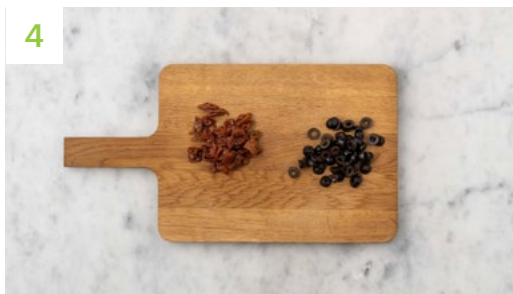
### Cuire les pommes de terre

Enfourner les pommes de terre à mi-hauteur pendant 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



### Pendant ce temps

Hacher grossièrement la roquette.  
Couper les **tomates** cerises en deux.



### Couper les olives

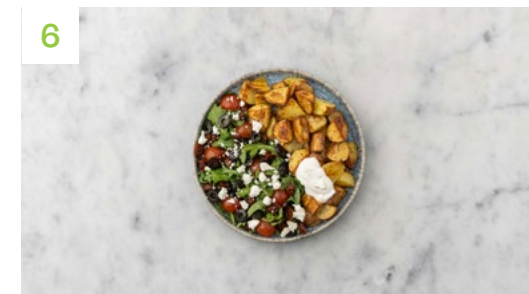
Verser l'huile des **tomates** séchées dans un bol et mélanger avec 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Hacher grossièrement les **tomates** séchées. Couper les **olives** en rondelles.



### Préparer l'aïoli

Dans un deuxième bol, mélanger l'aïoli au yaourt.  
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir la roquette hachée dans des assiettes creuses.  
Garnir avec les moitiés de **tomates** cerises, les **tomates** séchées et les **olives**.

Arroser de vinaigrette et émietter le fromage par-dessus.

Disposer les pommes de terre à côté et déguster avec de l'aïoli.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

