

Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 524 kcal • Tag 3 kochen

25



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



Reibkäse



Schnittlauch



saurer Halbrahm



Senf, süsse



Nüsslisalat



Radiesli



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



mittelscharfer Senf

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Weissweinessig*, Salz*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
saurer Halbrahm 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Senf, süss	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Nüsslisalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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. 620 g)
Brennwert	354 kJ/ 85 kcal	2191 kJ/ 524 kcal
Fett	3.7 g	23.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6.2 g
Kohlenhydrate	9.5 g	58.6 g
- davon Zucker	4.2 g	26.1 g
Eiweiss	2.8 g	17.4 g
Salz	0.3 g	1.84 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) 9) Senf

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



Kartoffeln kochen

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

Gewaschene **Kartoffeln** in einen grossen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken. **Wasser** kräftig **salzen*** und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** 25 – 30 Min. kochen, bis sie gar sind.



Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel Gouda mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“** und dem weissen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen.

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgiessen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Jetzt jede **Kartoffel** so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Tipp: Das geht am besten mit einem kleinen Topfdeckel, dann hast Du auch gleich einen Griff zum Anfassen.

Radiesli

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergiess die Radiesli mit heissem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.



Währenddessen

Radiesli vierteln oder achteln.

Gurke längs halbieren und mithilfe eines Löffels entkernen. **Gurkenhälften** in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel süssen **Senf**, **Kürbiskernöl** und 1 EL [2 EL] **Essig*** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gurke und **Radiesli** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.

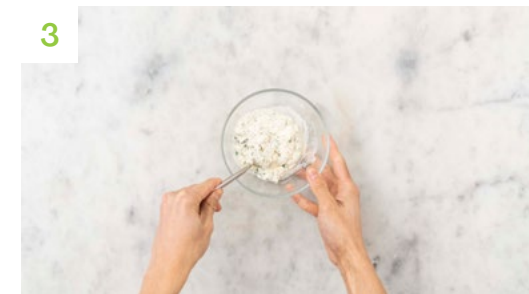


Kartoffeln backen

Kürbiskerne in einem Häufchen mit auf das Backblech geben.

Jede angedrückte **Kartoffel** mit reichlich Gouda toppen und die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen 5 – 8 Min. backen, bis der **Käse** zerlaufen ist.

Jetzt den **Nüsslisalat** zu den **Gurken** und **Radiesli** mit in die grosse Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** abschmecken.



Für die Kräutercreme

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **saurer Halbrahm**, **Schnittlauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Beiseitestellen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Salat und gebackene **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Kartoffel** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen. Mit dem **Dip** 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!



Cheesy smashed potatoes with Styrian salad

Ingredients produce 50% less CO2

25

Under 650 calories Family Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 524 kcal • Cook on day 3



Mainly waxy potatoes



“Hello Patatas” spice mix



Spring onion



Grated cheese



Chives



Single sour cream



Sweet mustard



Lamb's lettuce



Radishes



Pumpkin seed oil



Pumpkin seeds



Cucumber



Medium-hot mustard

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, white wine vinegar*, salt*, honey*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 2 small bowls and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
“Hello Patatas” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single sour cream 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Lamb's lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml

**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. 620 g)
Calories	354 kJ/85 kcal	2191 kJ/524 kcal
Fat	3.7 g	23.1 g
– of which saturated fats	1 g	6.2 g
Carbohydrate	9.5 g	58.6 g
– of which sugar	4.2 g	26.1 g
Protein	2.8 g	17.4 g
Salt	0.3 g	1.84 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) **9)** Mustard

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



1 Cook the potatoes

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

Put the washed potatoes in a large pot and cover them two fingers deep in water. Add plenty of salt* and bring to the boil. Put the lid on and cook the potatoes for 25–30 min. until done.



4 Crush the potatoes

In a second small bowl, mix the gouda with the “Hello Patatas” spice mix and the white onions.

Drain the boiled potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Now squash each potato down so that it is about 2 cm flat.

Tip: It's best to use a small pot lid, because then you'll have a handle to hold.

Radishes

Children may find these root vegetables too spicy. Tip for a milder taste: pour hot water over the radishes and let them soak for 3 minutes.



2 Meanwhile

Cut the radishes into quarters. or eighths.

Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds. Cut the cucumber halves into 0.5 cm slices.

In a large bowl, mix the sweet mustard, pumpkin seed oil and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* to make a dressing and season with salt* and pepper*. Add the cucumbers and radishes, mix and set aside.



5 Bake the potatoes

Add the pumpkin seeds in a mound to the baking tray.

Cover each potato with plenty of gouda and bake in the preheated oven for 5–8 min. until the cheese has melted.

Mix the lamb's lettuce with the cucumbers and radishes in the large bowl and season with salt* and pepper*.



3 For the herb sour cream

Finely slice the chives.

In a small bowl, mix the sour cream with the chives and season with salt* and pepper*. Put to one side.

Cut the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



6 Serve

Apportion the salad and potatoes on plates. Top the potatoes with the green spring onion rings and sprinkle pumpkin seeds on the salad. Enjoy with the 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 Smashed Potatoes accompagnées de salade styrienne

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Moins de 650 calories **Famille** Végétarien **Écologique** 30 – 40 minutes • 524 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Pommes de terre à chair ferme



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Oignons de printemps



Fromage râpé



Ciboulette



Crème demi-écrémée aigre



Moutarde douce



Mâche



Radis



Huile de graines de courge



Graines de courge



Concombre



Moutarde mi-forte



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, vinaigre de vin blanc*, sel*, miel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 2 bols et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre Pommes de terre	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Fromage râpé 7	1 x 50 g	1 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée aigre 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mâche	1 x 75 g	1 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Moutarde mi-forte 9	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml

**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. 620 g)
Valeur calorique	354 kJ/ 85 kcal	2191 kJ/ 524 kcal
Lipides	3,7 g	23,1 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,2 g
Glucides	9,5 g	58,6 g
- dont sucre	4,2 g	26,1 g
Protéines	2,8 g	17,4 g
Sel	0,3 g	1,84 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) **9** moutarde

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



1 Faire cuire les pommes de terre

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

Mettre les pommes de terre lavées dans une grande casserole et couvrir d'eau à hauteur de deux doigts. Bien saler* l'eau et porter à ébullition. Couvrir et faire cuire les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



4 Écraser les pommes de terre

Dans un deuxième bol, mélanger le gouda avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et la partie blanche de l'oignon de printemps.

Égoutter les pommes de terre cuites et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Écraser chaque pomme de terre de façon à ce qu'elle s'ouvre et fasse environ 2 cm d'épaisseur.

Astuce : il est préférable d'utiliser un petit couvercle.

Ainsi, vous avez aussi une poignée pour le tenir.

Radis

Les enfants peuvent trouver les légumes-racines trop piquants. Conseil pour un goût plus doux : arrosez les radis d'eau chaude et les laisser tremper 3 minutes.



2 Pendant ce temps

Couper les radis en quatre ou huit.

Couper le concombre en deux dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère. Couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélanger la moutarde douce, l'huile de graines de courge et 1 cs [2 cs] de vinaigre* pour obtenir une vinaigrette et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Ajouter le concombre et les radis, mélanger et réserver.



5 Cuire les pommes de terre

Ajouter les graines de courge sur la plaque de four en formant un petit tas.

Garnir généreusement chaque pomme de terre écrasée de gouda et enfourner les pommes de terre 5 à 8 min dans un four préchauffé jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Dans le saladier, mélanger la mâche avec les concombres et les radis, saler* et poivrer*.



3 Pour la crème aigre aux herbes

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger la crème demi-écrémée aigre, la ciboulette et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Réserver.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



6 Dresser

Répartir la salade et les pommes de terre cuites sur les assiettes. Parsemer les pommes de terre des rondelles vertes d'oignons de printemps et saupoudrer la salade de graines de courge. Déguster avec le dip.

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/

