

Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella und Tomaten

dazu Babyspinat, Gurke und Kürbiskernöl

Viel Gemüse Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 630 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



Gurke



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt aus Saland



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Tomaten



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mozzarella 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Naturjoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

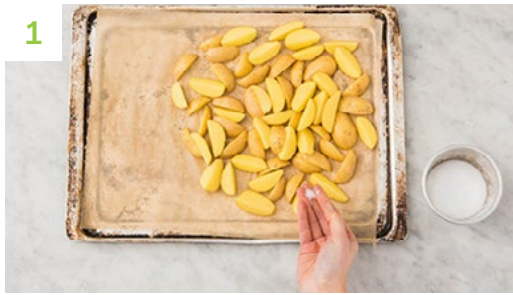
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Fett	4.6 g	32.1 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	10.5 g
Kohlenhydrate	8.3 g	58 g
– davon Zucker	1.7 g	11.7 g
Eiweiss	3.5 g	24.4 g
Salz	0.17 g	1.17 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!)



1 Kartoffeln backen

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

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

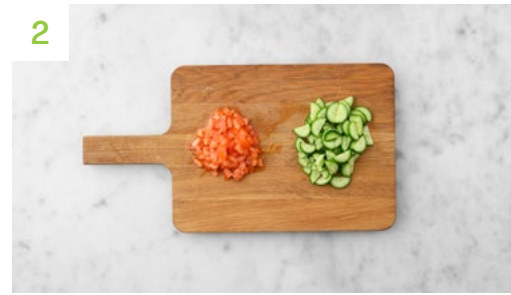
Kartoffeln mit „**Hello Paprika**“, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und aussen leicht gebräunt sind.



4 Kürbiskerne rösten

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

Mozzarella in 2 cm grosse Stücke schneiden.



2 Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Gurkenhalbmonde und **Tomatenwürfel** in eine grosse Schüssel geben und beiseitestellen.

Kräuter fein hacken.



5 Salat marinieren

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschliessend **Mozzellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [2 TL] **Essig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und 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!



Warm potato salad with mozzarella and tomatoes with baby spinach, cucumber and pumpkin seed oil

Lots of vegetables | Vegetarian | Family | Under 650 calories | 30–40 minutes • 630 kcal • Cook on day 3



Mainly waxy potatoes



Mozzarella



Baby spinach



Cucumber



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Plain yoghurt from Saland



Buttermilk-and-lemon dressing



“Hello Paprika” spice mix



Chives



Garlic clove



Tomatoes



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, salt*, pepper*, olive oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Mozzarella 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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

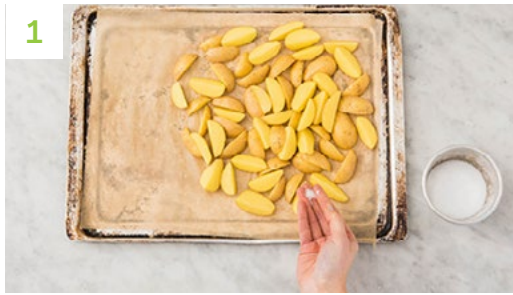
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	376 kJ/90 kcal	2637 kJ/630 kcal
Fat	4.6 g	32.1 g
- of which saturated fats	1.5 g	10.5 g
Carbohydrate	8.3 g	58 g
- of which sugar	1.7 g	11.7 g
Protein	3.5 g	24.4 g
Salt	0.17 g	1.17 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!)



Bake the potatoes

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

Wash the potatoes, cut them lengthways into quarters and spread them out on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the pumpkin seeds.

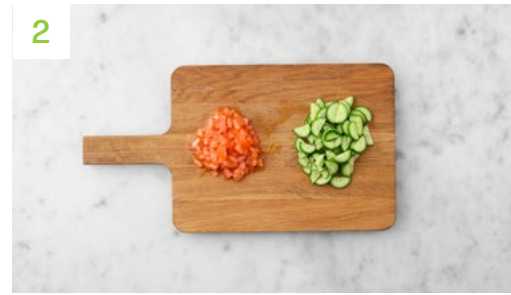
Mix the potatoes with the "Hello Paprika", 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* and bake for 20–25 min. until soft on the inside and lightly browned on the outside.



Toast the pumpkin seeds

Add the pumpkin seeds to the baking tray for the last 5 min.

Cut the mozzarella into 2 cm pieces.



Meanwhile

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Cut the tomato into 2 cm cubes.

Put the sliced cucumbers and tomatoes into a large bowl and set them aside.

Finely chop the herbs.



Marinate the salad

Once cooked, add the potatoes to the large bowl and mix with the dressing.

Then mix in the mozzarella and spinach. Season the potato salad with salt* and pepper*.



For the dressing

Press garlic (to taste) into a small bowl and mix well with the chopped herbs, pumpkin seed oil, buttermilk-and-lemon dressing, yoghurt and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the warm potato salad onto plates, sprinkle with roasted pumpkin seeds and enjoy.

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/



Salade de pommes de terre chaude avec mozzarella et tomates, pousses d'épinards, concombre et huile de graines de courge

Beaucoup de légumes | Végétarien | Famille | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 630 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pommes de terre à chair ferme



Mozzarella



Pousses d'épinards



Concombre



Graines de courge



Huile de graines de courge



Yogourt nature de Saland



Sauce au babeurre et au citron



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Ciboulette



Gousse d'ail



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc, sel*, poivre*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1200 g
Mozzarella 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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. 700 g)
Valeur calorique	376 kJ/ 90 kcal	2637 kJ/ 630 kcal
Lipides	4,6 g	32,1 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	10,5 g
Glucides	8,3 g	58 g
- dont sucre	1,7 g	11,7 g
Protéines	3,5 g	24,4 g
Sel	0,17 g	1,17 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 !)



Cuire les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre lavées en quatre dans la longueur et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les graines de courge).

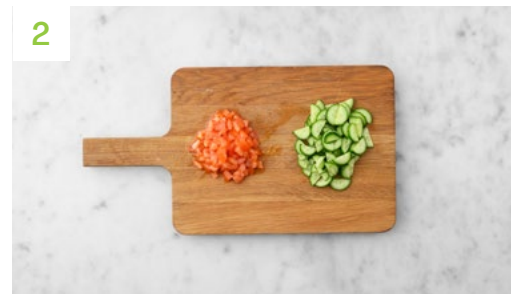
Y ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* et enfourner pour 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes à l'intérieur et légèrement dorées à l'extérieur.



Faire griller les graines de courge

Dans les 5 dernières minutes de la cuisson au four, ajouter les graines de courge sur la plaque de four et faire cuire le tout.

Couper la mozzarella en morceaux de 2 cm.



Pendant ce temps

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Dans un saladier, verser les demi-lunes de concombre et les dés de tomates et réserver.

Hacher finement les fines herbes.



Faire mariner la salade

Quand la cuisson est finie, verser les pommes de terre dans un saladier, ajouter la vinaigrette et mélanger.

Ajouter ensuite les morceaux de mozzarella et les pousses d'épinards et mélanger. Assaisonner à nouveau la salade de pommes de terre avec du sel* et du poivre*.



Préparer la sauce

Presser l'ail (selon les goûts) dans un bol et bien mélanger avec la ciboulette hachée, l'huile de graines de courge, la vinaigrette au babeurre et au citron, le yogourt et 1 cc [2 cc] de vinaigre*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Dresser la salade chaude de pommes de terre dans les assiettes, saupoudrer de graines de courge grillées et déguster.

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/

