

Patatas Bravas: Spanische Backkartoffeln mit frischem Salat, Oliven und Hirtenkäse

unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 582 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



rote Cherry-Tomaten



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Rucola



Hirtenkäse



Aioli



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Essig*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 600 g	1 x 1200 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
schwarze Oliven ohne Stein	1 x 50 g	2 x 50 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Aioli 8) 9)	1 x 40 g	2 x 40 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	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. 560 g)
Brennwert	431 kJ/ 103 kcal	2433 kJ/ 582 kcal
Fett	5.2 g	29.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	7.5 g
Kohlenhydrate	9.9 g	56 g
– davon Zucker	1.8 g	10.4 g
Eiweiss	3.6 g	20.4 g
Salz	0.49 g	2.77 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 in mundgerechte Stücke schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.



Salat mischen

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Scheiben schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Zerkleinerten **Rucola**, **Cherry-Tomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** in der Schüssel mit dem **Dressing** mischen.



Aioli zubereiten

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



Anrichten

Salat auf Teller verteilen.

Hirtenkäse darüberbröseln.

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 with fresh salad, olives and herding cheese

Under 650 calories | Vegetarian | 30–40 minutes • 582 kcal • Cook on day 3



New potatoes



Red cherry tomatoes



Black olives without stone



Dried tomatoes with herbs



Rocket



Feta cheese



Aioli



Plain yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, vinegar*, salt*, olive oil*, water*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Black olives without stone	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Aioli 8) 9)	1 x	40 g	2 x	40 g
Plain yoghurt from Saland 7)	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. 580 g)
Calories	431 kJ/103 kcal	2433 kJ/582 kcal
Fat	5.2 g	29.4 g
– of which saturated fats	1.3 g	7.5 g
Carbohydrate	9.9 g	56 g
– of which sugar	1.8 g	10.4 g
Protein	3.6 g	20.4 g
Salt	0.49 g	2.77 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, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with a little salt* and pepper*.



Bake the potatoes

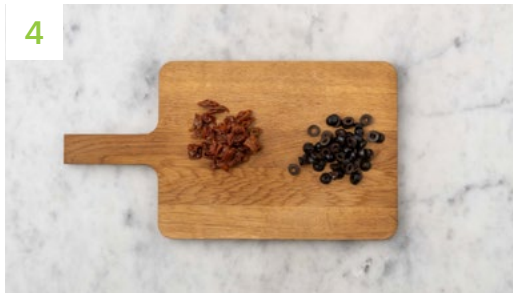
Bake the potatoes on the middle shelf for 25–35 min. until soft and golden brown.



In the meantime

Cut the rocket into bite-sized pieces.

Cut the cherry tomatoes in half.



Mix the salad

Roughly chop the dried tomatoes.

Cut olives into slices.

In a large bowl, mix the sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix the chopped rocket, cherry tomato halves, dried tomatoes and olives in the bowl with the dressing.



Prepare the aioli

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



Serve

Apportion the salad onto plates.

Crumble shepherd cheese over it.

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/



Patatas bravas : pommes de terre au four façon espagnole avec salade fraîche, olives et fromage en saumure

Moins de 650 calories | Végétarien | 30 – 40 minutes • 582 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pommes de terre (grenaille)



Tomates cerises rouges



Olives noires dénoyautées



Tomates séchées aux herbes



Roquette



Fromage en saumure



Aioli



Yogourt nature de Saland



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, vinaigre*, sel*, huile d'olive*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 saladier 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 rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Olives noires dénoyautées	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Aïoli 8) 9)	1 x 40 g	2 x 40 g
Yogourt nature de Saland 7)	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. 560 g)
Valeur calorique	431 kJ/ 103 kcal	2433 kJ/ 582 kcal
Lipides	5,2 g	29,4 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	7,5 g
Glucides	9,9 g	56 g
- dont sucre	1,8 g	10,4 g
Protéines	3,6 g	20,4 g
Sel	0,49 g	2,77 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 supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre dans la longueur en quatre ou en huit selon la taille, sans les éplucher.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*.



Cuire les pommes de terre

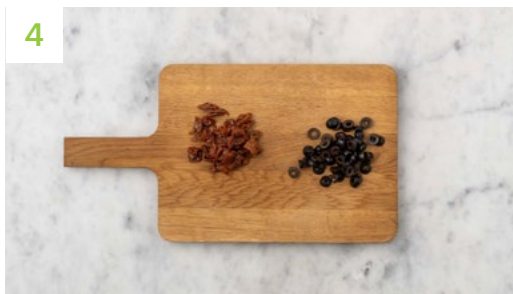
Enfourner les pommes de terre 25 à 35 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Pendant ce temps

Couper la roquette en morceaux de la taille d'une bouchée.

Couper les tomates cerises en deux.



Mélanger la salade

Hacher grossièrement les tomates séchées.

Couper les olives en tranches.

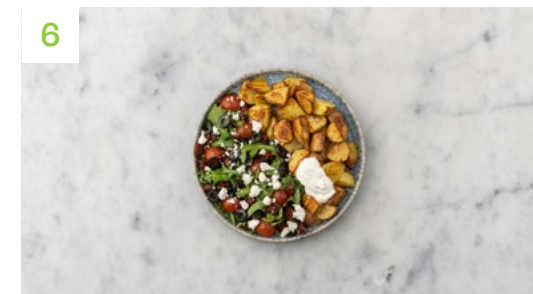
Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] d'eau*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.

Dans le bol, mélanger la roquette coupée en petits morceaux, les tomates cerises coupées en deux, les tomates séchées et les olives avec la vinaigrette.



Préparer l'aïoli

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



Dresser

Répartir la salade sur des assiettes.

Recouvrir de fromage en saumure.

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/

