

# Loaded Jacket Sweet Potato mit Mais und Tomate

dazu frischer Salat, Kürbiskerntopping und Dip

10 Min. Vorbereitung Vegetarisch Klimaheld 45 – 55 Minuten • 842 kcal • Tag 3 kochen

27



Süßkartoffel



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Knoblauchzehe



Tomaten



Mais



saurer Halbrahm aus Saland



Reibekäse aus Saland



Kürbiskerne



Schnittlauch



Frühlingszwiebel



Pflücksalat



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*, Essig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffel	2 x 300 g	4 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 6 g	2 x 6 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Mais	1 x 150 g	2 x 150 g
saurer Halbrahm aus Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 140 g
Pflücksalat	1 x 50 g	1 x 100 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

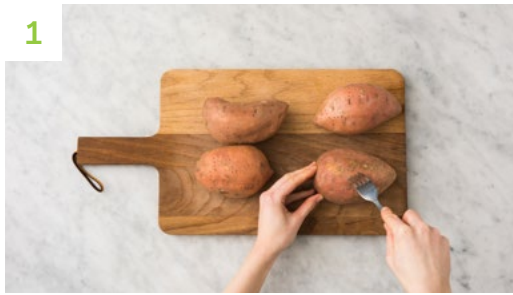
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 590 g)
Brennwert	600 kJ/ 143 kcal	3522 kJ/ 842 kcal
Fett	7.6 g	44.7 g
- davon ges. Fettsäuren	2.3 g	13.7 g
Kohlenhydrate	15.1 g	88.8 g
- davon Zucker	4.2 g	24.7 g
Eiweiss	3.1 g	18 g
Salz	0.35 g	2.08 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)

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



## 1 Süsskartoffeln backen

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

**Süsskartoffeln** längs halbieren, rundherum mit einer Gabel einstechen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen (dabei Platz für die Auflaufform lassen).

Im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis die **Süsskartoffeln** weich sind.

**Tipp:** Verwende 2 Bleche für 4 P.



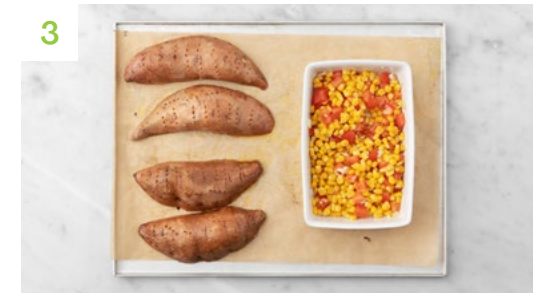
## 2 Währenddessen

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Mais** mithilfe des Deckels abgiessen.

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

**Knoblauch** fein hacken.



## 3 Gemüse backen

**Mais**, **Tomatenwürfel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** in einer Auflaufform mit „**Hello Patatas**“, 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. Auflaufform neben die **Süsskartoffeln** auf das Backblech stellen und ca. 20 Min. mitbacken.

**Kürbiskerne** die letzten 5 Min. mit auf das Blech geben.



## 4 Für den Dip

**Schnittlauch** in feine Ringe schneiden.

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



## 5 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] vom **Sour-Cream Dip**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dressing** verrühren.

**Salat** kurz vor dem Servieren untermischen.



## 6 Anrichten

**Süsskartoffeln** auf Teller verteilen, Inneres mit einer Gabel etwas auflockern und mit 2 TL [4 TL] **Butter\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **geriebenem** Gouda vermengen.

**Gemüse** auf den **Kartoffeln** verteilen.

**Salat** daneben anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

Mit der **Sour Cream** geniessen.

## En Guete!

# Loaded jacket sweet potato with sweetcorn and tomato served with fresh salad, pumpkin seed topping and dip

10 min. preparation | Vegetarian | Eco-friendly | 45–55 minutes • 842 kcal • Cook on day 3



Sweet potato



"Hello Patatas" spice mix



Garlic clove



Tomatoes



Sweetcorn



Single sour cream from Saland



Grated cheese from Saland



Pumpkin seeds



Chives



Spring onion



Leaf lettuce

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, butter\*, pepper\*, salt\*, vinegar\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potato	2 x	300 g	4 x	300 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweetcorn	1 x	150 g	2 x	150 g
Single sour cream from Saland 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Spring onion	2 x	15-35 g	1 x	140 g
Leaf lettuce	1 x	50 g	1 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

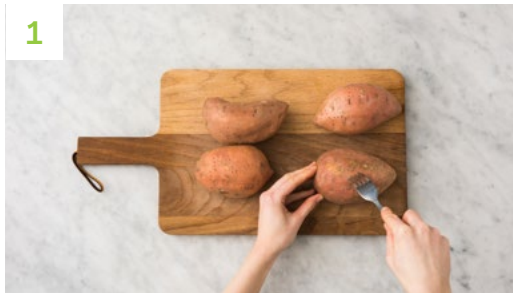
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 590 g)
Calories	600 kJ/143 kcal	3522 kJ/842 kcal
Fat	7.6 g	44.7 g
- of which saturated fats	2.3 g	13.7 g
Carbohydrate	15.1 g	88.8 g
- of which sugar	4.2 g	24.7 g
Protein	3.1 g	18 g
Salt	0.35 g	2.08 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)

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



## Bake the sweet potatoes

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

Halve the sweet potatoes lengthways, prick them all round with a fork, season with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*, then put them on a baking tray lined with baking paper with the cut side facing down, leaving room for the oven dish.

Bake for 30-35 min. until the sweet potatoes are soft.

Tip: Use 2 trays for 4 persons.



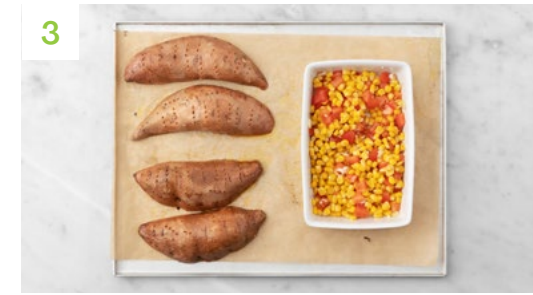
## Meanwhile

Cut the tomato into 1 cm cubes, removing the stalk.

Drain the sweetcorn using the lid.

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.

Finely chop the garlic.



## Bake the vegetables

Mix the sweetcorn, tomatoes, onion and garlic in a baking dish with the "Hello Patatas", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*. Place the oven dish alongside the sweet potatoes on the baking tray and bake for about 20 min.

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



## For the dip

Cut the chives into thin rings.

In a small bowl, mix the sour cream with the chives and season with salt\* and pepper\*.



## For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] of the sour cream dip, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Mix in the salad shortly before serving.



## Serve

Apportion the sweet potatoes on plates, fluff the inside with a fork and mix in 2 tsp. [4 tsp.] butter\*, salt\*, pepper\* and grated gouda.

Spread the vegetables on the potatoes.

Arrange the lettuce alongside and top with pumpkin seeds.

Enjoy with the sour cream.

**Bon appetit!**

# Patate douce farcie de maïs et tomates, servie avec de la salade fraîche, une garniture de graines de citrouille et un dip

Préparation en 10 min | Végétarien | Écologique | 45 – 55 minutes • 842 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Patates douces



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Gousse d'ail



Tomates



Maïs



Crème demi-écrémée  
aigre de Saland



Fromage râpé de Saland



Graines de courge



Ciboulette



Oignons de printemps



Laitue



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basique de votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, beurre\*, poivre\*, sel\*, vinaigre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 moule à gratin, 1 saladier et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patate douce	2 x 300 g	4 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 6 g	2 x 6 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Maïs	1 x 150 g	2 x 150 g
Crème demi-écrémée aigre de Saland 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon de printemps	2 x 15-35 g	1 x 140 g
Laitue	1 x 50 g	1 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

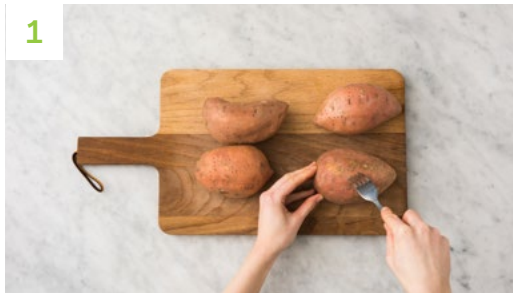
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	600 kJ/ 143 kcal	3522 kJ/ 842 kcal
Lipides	7,6 g	44,7 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	13,7 g
Glucides	15,1 g	88,8 g
- dont sucre	4,2 g	24,7 g
Protéines	3,1 g	18 g
Sel	0,35 g	2,08 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)

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



## 1 Cuire les patates douces

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

Couper les patates douces en deux dans la longueur, les piquer avec une fourchette sur toutes les faces, assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*, et les déposer, côté coupé vers le bas, sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser de la place pour le moule à gratin).

Enfourner 30 à 35 min jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Astuce : *utilisez 2 plaques pour 4 personnes.*



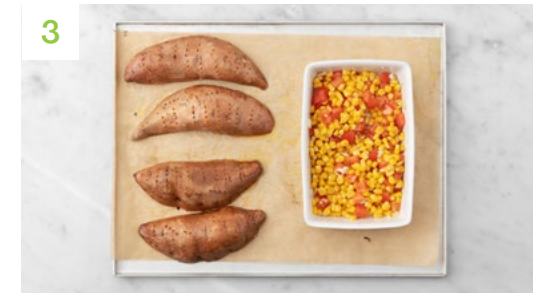
## 2 Pendant ce temps

Couper les tomates en dés de 1 cm, en retirant la partie dure.

Égoutter le maïs à l'aide du couvercle.

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

Hacher finement l'ail.



## 3 Cuire les légumes

Mélanger le maïs, les dés de tomates, l'oignon et l'ail dans un moule à gratin avec du « Hello Patatas », 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*. Placer le moule à gratin à côté des patates douces sur la plaque de four et cuire le tout env. 20 min.

Dans les 5 dernières minutes, ajouter les graines de courge sur la plaque.



## 4 Pour le dip

Trancher la ciboulette en rondelles fines.

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



## 5 Pour la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de dip à la crème aigre, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Mélanger la salade juste avant de servir.



## 6 Dresser

Répartir les patates douces sur des assiettes, aérer légèrement l'intérieur avec une fourchette et incorporer 2 cc [4 cc] de beurre\*, du sel\*, du poivre\* et du gouda râpé.

Répartir les légumes sur les patates douces.

Dresser la salade à côté et garnir de graines de courge.

Déguster avec la crème aigre.

**Bon appétit !**