

Kartoffelsalat mit Mozzarella & Cherry-Tomaten

getoppt mit gerösteten Kürbiskernen

Vegetarisch Family Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 394 kcal • Tag 3 kochen

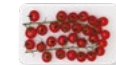
19



vorw. festk. Kartoffeln



Babypinats



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Kerbel



Gurke



Naturjoghurt aus Saland



Mozzarella (vegetarisch)

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, 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 500 g	1 x 1000 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 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
Kerbel	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mozzarella (vegetarisch) 7)	1 x 125 g	2 x 125 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. 650 g)
Brennwert	277 kJ/ 66 kcal	1648 kJ/ 394 kcal
Fett	2.5 g	14.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.8 g
Kohlenhydrate	8.4 g	50.3 g
- davon Zucker	1.9 g	11.5 g
Eiweiss	2 g	11.9 g
Salz	0.14 g	0.85 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“, 0.5 EL [1 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.



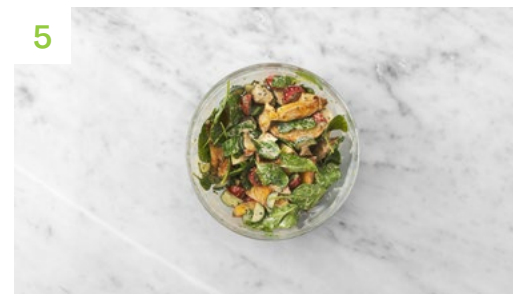
2 Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Cherry-Tomatenhälften** 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!

