






Freude am Kochen-einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW 49 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

## Bunte Kartoffelspalten mit Feta-Crème und Kräutern

Dieses Rezept hat unsere Blogger-Freundin Scarlett Gaus von Fork and Flower für euch kreiert. Unsere Designerin Ceren war beim Probeessen so begeistert, dass sie von nun an immer Maisgries auf ihr Ofengemüse haben möchte. Wir hoffen, Du bist von dieser Kreation auch so begeistert wie sie. En Guete.

 40 min.

 Stufe 1

 Veggie



Kartoffeln



Süsskartoffel



blaue Kartoffeln



Maisgries



Kräutermischung



Feta



Joghurt



Knoblauch



Zitrone



Peperoni, rot



Petersilie



Oregano

## Zutaten in Deiner Box\* ..... 2 Personen ..... 4 Personen .....

|                        |         |         |
|------------------------|---------|---------|
| Oregano, Petersilie    | je 10 g | je 20 g |
| Feta 7)                | 200 g   | 400 g   |
| Joghurt, griechisch 7) | 150 g   | 300 g   |
| Kräutermischung 15)    | 3 g     | 6 g     |
| Kartoffeln             | 2       | 4       |
| Kartoffeln, blau       | 4       | 8       |
| Süsskartoffel          | 1       | 2       |
| Zitrone, Peperoni      | 1       | 2       |
| Knoblauchzehe          | 1       | 2       |
| Maisgries 15)          | 50 g    | 100 g   |

### Gut im Haus zu haben

Olivöl, Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, Zucker

| Nährwerte | Energie          | Fett  | ges. Fettsäuren | Kohlenhydrate | Ballaststoffe | Zucker | Eiweiss | Salz  |
|-----------|------------------|-------|-----------------|---------------|---------------|--------|---------|-------|
| Portion   | 886 kcal/3711 KJ | 43 g  | 48 mg           | 89 g          | 12 g          | 15 g   | 33 g    | 3,5 g |
| 100 g     | 127 kcal/530 KJ  | 6,2 g | 6,9 mg          | 12,8 g        | 1,6 g         | 2,2 g  | 4,7 g   | 0,5 g |

\* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Was zum Kochen gebraucht wird

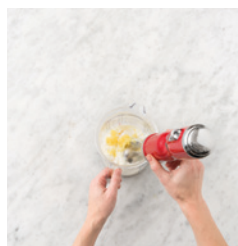
Stabmixer, Ofen, Backblech, Backpapier, Raffel

### Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Schon gewusst ...

Es gibt mehr als 5000 Kartoffelsorten und jährlich werden ca. 376 Millionen Tonnen geerntet.



**1** Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backtrennpapier belegen.

**2** Die **Kartoffeln** gut putzen und (mit der Schale) in längliche Spalten (Viertel oder Sechstel) schneiden. Zusammen mit 2 EL **Olivöl**. **Kräutermischung** in eine Schüssel geben und alles gut mischen. **Kartoffeln** auf dem Blech verteilen und mit dem **Maisgriess** bestreuen. Noch mal kurz durchmischen. **Kartoffelspalten** schön verteilen, so dass sie nicht aufeinander liegen. Mit **Salz** würzen.

**3** 15 Min. backen, herausnehmen und vorsichtig umdrehen. Weitere 15–20 Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar, leicht bräunlich und knusprig sind.

**4** Während die **Kartoffeln** im Ofen sind, die **Feta-Crème** zubereiten. Dazu **Feta** in Würfel schneiden. **Zitrone** waschen und die Schale fein raffeln. **Fetawürfel**, **Joghurt** und **Knoblauchzehe** in einen Blender geben und ca. 1–2 Min. pürieren, bis eine luftige Mousse entsteht. Es funktioniert auch mit einem Stabmixer. Mit etwas **Zitronensaft** und **-schale** verfeinern und noch mal gut durchmischen. Salzen wird wahrscheinlich nicht nötig sein, da der **Feta** für ausreichend Würze sorgt.

**5** **Peperoni** waschen und in sehr feine Würfel schneiden. **Petersilie** und **Oregano** waschen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken.

**6** Die **Kartoffelspalten** auf einer Platte verteilen, Kleckse der **Feta-Crème** darauf verteilen und mit **Peperoniwürfeln**, **Petersilie** und **Oregano** bestreuen. Die **Zitronenspalten** dazu reichen und warm servieren.

