

Cheesy Spinach Melt!

mit Kartoffelspalten und Tomatendip

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 804 kcal • Tag 3 kochen

26



Ciabatta-Brot



Baby Spinat



Mozzarella



Ofenkartoffeln



Ketchup



Tomaten



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Ciabatta-Brot 15 18	1 x	250 g	2 x	250 g
Babyspinat	1 x	100 g	2 x	100 g
Mozzarella 7	1 x	125 g	2 x	125 g
Ofenkartoffeln	2 x	175 g	4 x	175 g
Ketchup 10	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Hirtenkäse 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x	4 g	2 x	4 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. 540 g)
Brennwert	619 kJ/ 148 kcal	3365 kJ/ 804 kcal
Fett	5.17 g	28.10 g
– davon ges. Fettsäuren	0.96 g	5.24 g
Kohlenhydrate	17.70 g	96.30 g
– davon Zucker	2.38 g	12.96 g
Eiweiss	6.93 g	37.72 g
Salz	0.763 g	4.152 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) **10** Sellerie **15** Weizen **18** Roggen

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

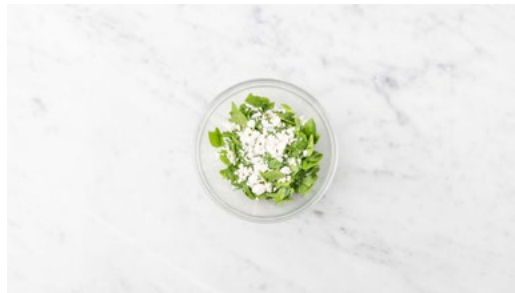


Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelspalten** mit 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Spinat-Füllung

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Hirtenkäse zerbröseln**, **Knoblauch** dazu pressen und mit gehackter **Babyspinat** und 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitung

Ciabatta halbieren, dann waagrecht halbieren.

Babyspinat grob hacken.

Mozzarella in 0.5 cm Scheiben schneiden.



Ciabatta belegen

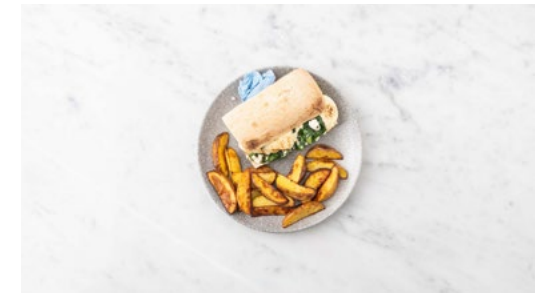
Ciabattahälften nach Belieben mit **Butter*** beschmieren und mit **Spinatfüllung** belegen, **Mozzarella**scheiben darüber verteilen und 5 – 7 Min. offen im Ofen mitbacken.



Für den Tomaten-Dip

Tomate grob in eine kleine Schüssel raspeln.

Ketchup hinzugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spinach Melts zusammenklappen, auf Teller verteilen und **Kartoffelspalten** daneben anrichten, mit **Tomaten-Ketchup-Dip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Cheesy spinach melt!

with potato wedges and tomato dip

Vegetarian **Not much preparation** 30-40 minutes • 804 kcal • Cook on day 3

26



Ciabatta bread



Baby spinach



Mozzarella



Baking potatoes



Ketchup



Tomatoes



Feta cheese



Garlic clove



Spice mix
"Hello Patatas"



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, oil*, butter*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta 15 18)	1 x	250 g	2 x	250 g
Baby spinach	1 x	100 g	2 x	100 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Ketchup 10)	2 x	17 ml	4 x	17 ml
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 540 g)
Calories	619 kJ/ 148 kcal	3.365 kJ/ 804 kcal
Fat	5.17 g	28.10 g
- incl. saturated fats	0.96 g	5.24 g
Carbohydrate	17.70 g	96.30 g
- incl. sugar	2.38 g	12.96 g
Protein	6.93 g	37.72 g
Salt	0.763 g	4.152 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) **10)** Celery **15)** Wheat **18)** Rye.

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



For the potatoes

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

Cut potatoes into 4 or 6 wedges.

In a large bowl, mix the potato wedges with 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] oil*, "Hello Patatas" spice mix, salt* and pepper*, then place on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 25-30 min. until golden brown.



Get prepped

Cut the ciabatta in half, then cut in half horizontally.

Coarsely chop baby spinach.

Cut the mozzarella into 0.5 cm slices.



For the tomato dip

Coarsely grate the tomato into a small bowl.

Add the ketchup to the grated tomato and mix to make a dip. Season with salt* and pepper*.



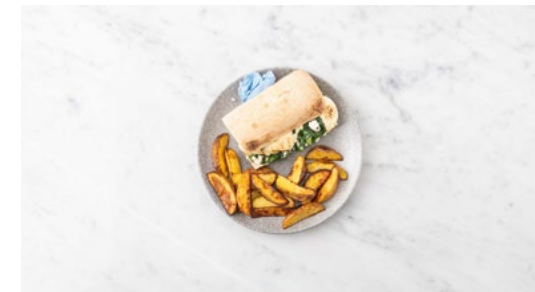
For the spinach filling.

Crumble the feta cheese into the large bowl from step 1, press in the garlic and mix with chopped baby spinach and 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] olive oil. Season with salt* and pepper*.



Cover the ciabatta

Spread the butter* on ciabatta halves as desired and top with spinach filling, spread mozzarella slices over the spinach and bake uncovered in the oven for 5-7 min.



Serve

Close the spinach melt sandwiches, spread on plates and arrange potato wedges alongside and enjoy with the tomato and ketchup dip.

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!



Cheesy Spinach Melt !

avec des pommes de terre en tranches et un dip à la tomate

Végétarien Préparation rapide 30 – 40 minutes • 804 kcal • Cuisiner au 3e jour

26



Pain ciabatta



Pousses d'épinards



Mozzarella



Pommes de terre



Ketchup



Tomates



Fromage en saumure



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, huile*, beurre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier de cuisson, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ciabatta 15 18	1 x 250 g	2 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	2 x 100 g
Mozzarella 7	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Ketchup 10	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage en saumure 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 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. 540 g)
Valeur calorique	619 kJ/ 148 kcal	3.365 kJ/ 804 kcal
Lipides	5.17 g	28.10 g
- dont acides gras saturés	0.96 g	5.24 g
Glucides	17.70 g	96.30 g
- dont sucre	2.38 g	12.96 g
Protéines	6.93 g	37.72 g
Sel	0.763 g	4.152 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) **10** céréli **15** blé **18** seigle
(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour les pommes de terre

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

Couper les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers.

Dans un saladier, mélanger les tranches de pommes de terre avec 1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile*, le « Hello Patatas », du sel* et du poivre*, puis les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les faire dorer au four pendant 25 à 30 min.



Pour la garniture aux épinards

Dans le saladier de l'étape 1, émietter le fromage en saumure, y presser l'ail et le mélanger avec les épinards hachés et 1 cs [1.5 cs | 2 cs] d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Petite préparation

Couper la ciabatta en deux, puis de nouveau en deux horizontalement.

Hacher grossièrement les épinards.

Couper la mozzarella en fines tranches.



Garnir la ciabatta

Badigeonner les moitiés de ciabatta de beurre* selon les goûts et les garnir de la garniture aux épinards, répartir les tranches de mozzarella par-dessus et faire cuire le tout au four pendant 5 à 7 min (séparer les tranches, côté garniture vers le haut).



Pour le dip à la tomate

Râper grossièrement les tomates dans un bol.

Ajouter le ketchup et mélanger pour obtenir un dip.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Replier les Spinach Melts, les répartir sur des assiettes et disposer les pommes de terre à côté. Déguster avec le dip tomate-ketchup.

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 !

