



# Warmer Kartoffelsalat mit Babyspinat,

Cherry-Tomaten, Mozzarella Kreuzli und Kürbiskernen



## HELLO KÜRBISKERNÖL!

*Nicht umsonst heisst es: „Das Feinste vom Kürbis sind seine Kerne, das Feinste der Kerne ist das daraus gewonnene Öl.“ Da stimmen wir voll und ganz zu!*



Mozzarella Kreuzli



Kartoffeln



Babyspinat



Kürbiskerne



Frühlingszwiebel



Gurke



Kürbiskernöl



Mayonnaise



Cherry-Tomaten

30 Minuten

Stufe 1

veggie

leichter Genuss

Mit dem heutigen Gericht könnten wir den Schweizer Nationalfeiertag einläuten. Warme Salate sind in den letzten Jahren zu einem richtigen Trend geworden – und diesen hier hast Du in Windeseile und noch dazu super-unkompliziert zubereitet. Ein wenig schnippeln, ein bisschen backen und verrühren – fertig! So ein schöner Salat hat ausserdem den Vorteil, dass er jede Menge **Ballaststoffe** auf den Tisch bringt. Wir wünschen bon Appetit!

**Gemüse** waschen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen.  
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **kleine Schüssel**, eine **grosse Schüssel**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen). **Kartoffelspalten** salzen, mit 1 EL [2 EL] Öl beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. In dieser Zeit 1–2 mal wenden.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Cherry-Tomaten** halbieren. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. In eine grosse Schüssel **Gurkenhalbmonde**, **Cherry-Tomatenhälften** und **Frühlingszwiebelringe** geben und beiseitestellen.



## 3 FÜR DAS DRESSING

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Kürbiskernöl**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 1 EL [2 EL] **Weissweinessig** gut miteinander verrühren und mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken. **Mozzarella Kreuzli** in einem Sieb abgiessen.



## 4 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In den letzten 5 Min. der Kartoffelbackzeit **Kürbiskerne** auf das Backblech geben und alles fertig backen.



## 5 SALAT MARINIEREN

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelspalten** in die grosse Schüssel geben und alles mit dem **Dressing** marinieren. Anschliessend **Mozzarella Kreuzli** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Warmen **Kartoffelsalat** auf tiefe Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und geniessen.

# Bon Appetit!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	600 g	1200 g
Gurke	1/2	1
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Frühlingszwiebel	1	2
Mayonnaise <sup>3)</sup> <sup>10)</sup>	20 ml	40 ml
Kürbiskernöl <sup>15)</sup>	10 ml	20 ml
Kürbiskerne <sup>15)</sup>	20 g	40 g
Mozzarella Kreuzli <sup>7)</sup>	130 g	260 g
Babyspinat	75 g	150 g

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Pfeffer, Zucker, (Oliven)Öl, Weissweinessig  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

🌱 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2675 kJ/639 kcal
Fett	6 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	9 g	54 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiss	4 g	24 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

<sup>3)</sup> Ei <sup>7)</sup> Milch <sup>10)</sup> Senf <sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# Warm potato salad with baby spinach,

cherry tomatoes, mozzarella crosses and pumpkin seeds



## HELLO PUMPKIN SEED OIL!

*They say that the finest part of a pumpkin are its seeds, and the finest part of the seeds is the oil extracted from them. We are entirely in agreement!*



Mozzarella crosses



Potatoes



Baby spinach



Pumpkin seeds



Spring onions



Cucumber



Pumpkin seed oil



Mayonnaise



Cherry tomatoes

30 minutes

Level 1

Veggie

Light meal

Today's meal could be used to celebrate Switzerland's national holiday. Warm salads have become a real trend in recent years – and you can prepare this one very easily in no time at all. A little bit of chopping, baking and mixing and you're done! A delicious salad like this also has the advantage of providing a lot of **dietary fibre**. Bon appetit!

Wash vegetables. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).  
You will also need: a small bowl, a **large** bowl, baking paper and a baking tray.



## 1 BAKE POTATOES

Cut unpeeled potatoes lengthways into quarters and spread them on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **pumpkin seeds**). Season potato wedges with salt, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil and bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 min. until slightly brown. Turn once or twice while baking.



## 4 ROAST PUMPKIN SEEDS

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



## 2 CHOP VEGETABLES

Cut the ends off the cucumber, then halve it lengthways and slice it into half-moons approx. 0.5 cm wide. Cut **cherry** tomatoes in half. Cut the **spring onion** into thin rings. Put the cucumber half-moons, **cherry** tomato halves and spring onion rings into a large bowl and set it aside.



## 5 MARINATE SALAD

When they have finished baking, add the potato wedges to the large bowl and marinate everything with the **dressing**. Then mix in the **Kreuzli mozzarella** and the baby spinach. Season potato salad with salt and pepper.



## 3 FOR THE DRESSING

In a small bowl, mix **mayonnaise**, pumpkin seed oil, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil** and 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar together well and season with salt, pepper and a pinch of sugar. Drain **Kreuzli mozzarella** in a sieve.



## 6 ARRANGE

Apportion warm potato salad onto deep plates, sprinkle roasted pumpkin seeds on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P	4P
Potatoes	600 g	1200 g
Cucumber	1	2
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Spring onions	1	2
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Pumpkin seed oil 15)	10 ml	20 ml
Pumpkin seeds 15)	20 g	40 g
Mozzarella 7)	130 g	260 g
Baby spinach	75 g	150 g

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, pepper, sugar, (olive) oil, white wine vinegar  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

🌱 Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	411 kJ/98 kcal	2675 kJ/639 kcal
Fat	6 g	36 g
– incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	9 g	54 g
– incl. sugar	2 g	8 g
Protein	4 g	24 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	1 g	2 g

## ALLERGENS

3) Egg 7) Milk 10) Mustard 15) May contain traces of allergens

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

Bon appetit!

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



## Salade chaude de pommes de terre aux pousses d'épinard, tomates cerises, morceaux de mozzarella en forme de croix et graines de courge



### HELLO HUILE DE GRAINES DE COURGE !

Ce n'est pas pour rien que l'on dit: « Le meilleur dans la courge, ce sont ses graines et l'huile qui en est extraite. » Nous sommes totalement d'accord !



Petites croix de mozzarella



Pommes de terre



Pousses d'épinards



Graines de courge



Oignons de printemps



Concombre



Huile de graines de courge



Mayonnaise



Tomates cerises

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Régal léger

Avec ce plat, nous pouvons célébrer la fête nationale suisse. Les salades chaudes sont devenues tendances ces dernières années et sont en plus ultra simples à préparer. Découper, cuire et mélanger, c'est prêt ! Une belle salade qui apporte le plein de **fibres**. Bon appétit !

Laver les légumes. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).  
Pour réaliser cette recette, il vous faut également un petit saladier, un **grand** saladier, du papier de cuisson et une plaque de four.



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes** de terre non pelées en quatre dans le sens de la longueur et les répartir sur une plaque recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour les **graines de courge**). Saler les tranches de **pommes** de terre, verser dessus 1 cs [2 cs] d'huile et enfourner à mi-hauteur env. 25 min jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Les retourner 1-2 fois pendant ce laps de temps.



### 4 FAIRE GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Durant les 5 dernières minutes du temps de cuisson des **pommes** de terre ajouter les graines de courge sur la plaque de cuisson et cuire le tout.



### 2 COUPER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités du concombre, puis le couper en demi-lunes d'env. 0,5 cm de largeur. Couper les **tomates cerises** en deux. Trancher finement les oignons de printemps en rondelles. Verser dans un grand saladier les demi-lunes de concombre, les moitiés de **tomates cerises** et les rondelles d'oignons de printemps et réserver.



### 5 MARINER LA SALADE

Quand leur cuisson est finie, verser les **pommes** de terre dans un grand saladier et mariner avec la **sauce**. Incorporer ensuite les **petites croix de mozzarella** et les pousses d'épinard. Saler et poivrer la salade de **pommes** de terre.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans un petit saladier, bien mélanger la **mayonnaise**, l'huile de graines de courge, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive** et 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin blanc, saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre. Égoutter dans une saladier les **petites croix** de **mozzarella**.



### 6 DRESSER

Dresser la salade chaude de **pommes** de terre dans les assiettes, saupoudrer de graines de courge grillées et déguster.

Bon appétit !

## 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pommes de terre	600 g	1200 g
Concombre	½	1
Tomates cerises	150 g	300 g
Oignon de printemps	1	2
Mayonnaise 3) 10)	20 ml	40 ml
Huile de graines de courge 15)	10 ml	20 ml
Graines de courge 15)	20 g	40 g
Petite croix de mozzarella 7)	130 g	260 g
Pousses d'épinards	75 g	150 g

**INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI** : sel, poivre, sucre, huile d'(olive), vinaigre de vin blanc

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	411 kJ/98 kcal	2675 kJ/639 kcal
Graisse	6 g	36 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	9 g	54 g
- dont sucre	2 g	8 g
Protéines	4 g	24 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	1 g	2 g

### ALLERGÈNES

3) œuf 7) lait 10) moutarde 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch