

# Warmer Kartoffelsalat mit Mozzarella und Tomaten dazu Babyspinat, Gurke und Kürbiskernöl

Viel Gemüse Vegetarisch Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 676 kcal • Tag 3 kochen

18



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babyspinat



Gurke



Tomate



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Naturjoghurt



Buttermilch-  
Zitronen-Dressing



Paprikapulver edelsüß



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Kerbel/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Paprikapulver edelsüß	1 g**	2 g	2 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. 710 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	2829 kJ/676 kcal
Fett	4,2 g	29,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,9 g
Kohlenhydrate	8,2 g	58,6 g
– davon Zucker	1,8 g	12,5 g
Eiweiß	3,7 g	26,2 g
Salz	0,14 g	1,01 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## 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).

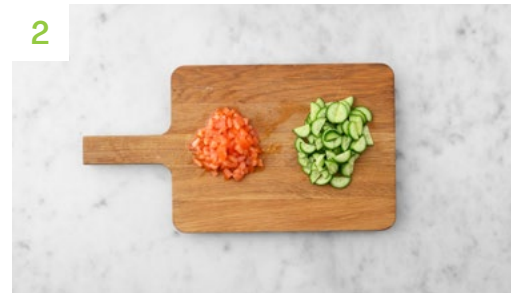
**Kartoffeln** mit der Hälfte [gesamten | gesamten] **Paprikapulver**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind.



## Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Kartoffel-Backzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben und alles fertig backen.

**Mozzarella** in 2 cm Stücke schneiden.



## Währenddessen

**Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.

**Gurkenhalbmonde** und **Tomatenwürfel** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

**Kräuter** fein hacken.



## Salat marinieren

Nach 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.



## Für das Dressing

**Knoblauch** (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** gut verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüber streuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

