

Kartoffelsalat mit Mozzarella & Kirschtomaten

getoppt mit gerösteten Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Klimaheld 30 – 40 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Mozzarella



Babypinac



rote Kirschtomaten



kleine Salatgurke



Kerbel



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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 | 1000 g | 1200 g |
| Mozzarella 7) | 125 g | 187,5 g** | 250 g |
| Babyspinat | 100 g | 150 g | 200 g |
| rote Kirschtomaten | 125 g | 125 g | 250 g |
| kleine Salatgurke | 1 | 2 | 2 |
| Kerbel/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Kürbiskerne | 10 g | 20 g | 20 g |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 50 ml | 100 ml | 100 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 2 g | 4 g | 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. 640 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 413 kJ/99 kcal | 2656 kJ/635 kcal |
| Fett | 3,8 g | 24,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 12,9 g |
| Kohlenhydrate | 9,4 g | 60,2 g |
| – davon Zucker | 1,6 g | 10,3 g |
| Eiweiß | 4 g | 25,9 g |
| Salz | 0,21 g | 1,32 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: **ES:** Spanien



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 [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.



4 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 oder zupfen.



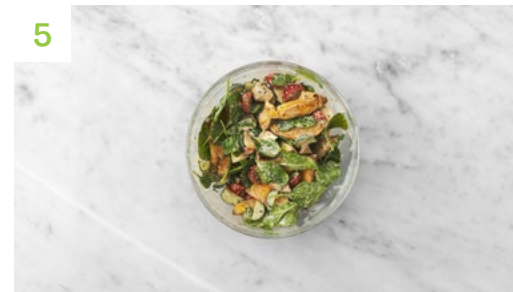
2 Währenddessen

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

Kirschtomaten halbieren.

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

Kräuter fein hacken.



5 Salat marinieren

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschließend **Mozzarellastücke** 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**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 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>

