

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln mit Aioli dazu Pimientos de Padrón, Oliven, Rucola und getrocknete Tomaten

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 30 – 40 Minuten • 620 kcal • Tag 3 kochen

18



Kartoffeln (Drillinge)



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Rucola



Hirtenkäse



Aioli



Naturjoghurt aus Saland



Pimientos de Padrón

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Weissweinessig*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	600 g	1 x	1200 g
schwarze Oliven ohne Stein	1 x	50 g	2 x	50 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
Rucola	1 x	75 g	1 x	150 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Aioli 8) 9)	1 x	40 g	2 x	40 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Pimientos de Padrón	1 x	200 g	2 x	200 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. 600 g)
Brennwert	431 kJ/ 103 kcal	2594 kJ/ 620 kcal
Fett	5 g	29.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7.3 g
Kohlenhydrate	10.2 g	61.7 g
– davon Zucker	2 g	12.2 g
Eiweiss	3.6 g	21.9 g
Salz	0.57 g	3.41 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!)



Vorbereitung

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

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Grösse längs vierteln oder achteln.

Kartoffelstücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Kartoffeln backen

Kartoffeln auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 35 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



In der Zwischenzeit

Rucola grob zerkleinern.

Öl der **getrockneten Tomaten** in eine kleine Schüssel giessen und mit 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Ringe schneiden.



Oliven schneiden

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Pimientos darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** würzen.

Tipp: Nach Belieben kannst du die **Pimientos** nach dem Braten mit etwas **Honig*** beträufeln.



Aioli zubereiten

In einer zweiten kleinen Schüssel **Aioli** mit **Joghurt** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Zerkleinerten **Rucola** auf tiefen Tellern verteilen. **Cherry-Tomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** darauf anrichten.

Mit **Dressing** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

Kartoffeln daneben anrichten und mit **Aioli** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Patatas bravas! Spanish baked potatoes with aioli served with Padrón peppers, olives, rocket and dried tomatoes

Under 650 calories | Vegetarian | 30–40 minutes • 620 kcal • Cook on day 3

18



New potatoes



Black olives without stone



Dried tomatoes with herbs



Rocket



Feta cheese



Aioli



Plain yoghurt from Saland



Padrón peppers

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, white wine vinegar*, salt*, olive oil*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pans and 2 small bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Black olives without stone	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Aioli 8) 9)	1 x	40 g	2 x	40 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Padrón peppers	1 x	200 g	2 x	200 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. 600 g)
Calories	431 kJ/103 kcal	2594 kJ/620 kcal
Fat	5 g	29.9 g
– of which saturated fats	1.2 g	7.3 g
Carbohydrate	10.2 g	61.7 g
– of which sugar	2 g	12.2 g
Protein	3.6 g	21.9 g
Salt	0.57 g	3.41 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) **8)** Eggs **9)** Mustard

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



1 Get prepped

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

Cut the unpeeled potatoes lengthways into quarters or eighths depending on their size.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with a little salt* and pepper*.



2 Bake the potatoes

Bake the potatoes on the middle shelf for 25–35 min. until soft and golden brown.



3 In the meantime

Coarsely chop the rocket.

Drain the oil from the dried tomatoes into a small bowl and mix with 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Roughly chop the dried tomatoes.

Cut the olives into rings.



4 Chop the olives

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan.

Sear the peppers for 3–4 min. Season with salt*.

Tip: If you like, you can drizzle some honey on the peppers after frying.*



5 Prepare the aioli

In a second small bowl, mix the aioli with the yoghurt. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the chopped rocket onto deep plates. Arrange the cherry tomato halves, dried tomatoes and olives on top.

Drizzle with the dressing and crumble the feta cheese on top.

Arrange the potatoes alongside and enjoy with the aioli.

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Patatas bravas ! Pommes de terre façon espagnole à l'aïoli, avec pimientos de Padrón, olives, roquette et tomates séchées

Moins de 650 calories | Végétarien | 30 – 40 minutes • 620 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Pommes de terre (grenaille)



Olives noires dénoyautées



Tomates séchées aux herbes



Roquette



Fromage en saumure



Aïoli



Yogourt nature de Saland



Pimientos de Padrón



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, vinaigre de vin blanc*, sel*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle et 2 bols

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Olives noires sans noyau	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Aïoli 8) 9)	1 x 40 g	2 x 40 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pimientos de Padrón	1 x 200 g	2 x 200 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. 600 g)
Valeur calorique	431 kJ/ 103 kcal	2594 kJ/ 620 kcal
Lipides	5 g	29,9 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	7,3 g
Glucides	10,2 g	61,7 g
- dont sucre	2 g	12,2 g
Protéines	3,6 g	21,9 g
Sel	0,57 g	3,41 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **9)** moutarde.

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



Préparation

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

Couper les pommes de terre dans la longueur en quatre ou en huit selon la taille, sans les éplucher.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*.



Cuire les pommes de terre

Enfourner les pommes de terre 25 à 35 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



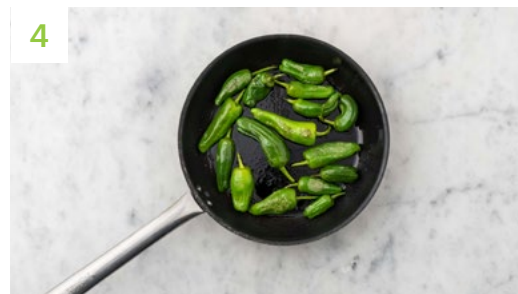
Pendant ce temps

Déchiqueter grossièrement la roquette.

Verser l'huile des tomates séchées dans un bol et mélanger avec 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 1 cs [2 cs] d'eau*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Hacher grossièrement les tomates séchées.

Couper les olives en rondelles.



Couper les olives

Dans une grande poêle, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire revenir les pimientos à feu vif pendant 3 à 4 min. Ajouter du sel*.

Astuce : selon les goûts, vous pouvez arroser les pimientos avec un peu de miel après la cuisson.*



Préparer l'aïoli

Dans un deuxième bol, mélanger l'aïoli avec du yogourt. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la roquette coupée en petits morceaux dans des assiettes creuses. Y déposer les tomates cerises coupées en deux, les tomates séchées et les olives.

Arroser de vinaigrette et émietter le fromage par-dessus.

Disposer les pommes de terre à côté et déguster avec de l'aïoli.

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/

