

# Loaded Smashed Potatoes

mit Jalapeño-Käse-Sauce, Avocado & Pico de Gallo

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 758 kcal • Tag 5 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Avocado



Tomaten



Jalapeño



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Koriander



Halbrahm aus Saland



Reibekäse aus Saland



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Kartoffeln (Drillinge)	1 x	600 g	1 x	1200 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Jalapeño	1 x	30 g	1 x	30 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Limette, gewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Reibekäse aus Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 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. 720 g)
Brennwert	440 kJ/ 105 kcal	3173 kJ/ 758 kcal
Fett	6.7 g	48.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.4 g	10.4 g
Kohlenhydrate	8.2 g	59.4 g
– davon Zucker	1.8 g	12.8 g
Eiweiss	2.4 g	17.6 g
Salz	0.19 g	1.4 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)

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



## 1 Kartoffeln kochen

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Gewaschene **Drillinge** zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.



## 4 Kartoffeln backen

Fertig gekochte **Kartoffeln** abgiessen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Jede **Kartoffel** mit einem Topfdeckel so andrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

Zerdrückte **Kartoffeln** mit 2 EL [4 EL] **Öl\*** beträufeln, mit der Hälfte vom „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 6 – 8 Min. im Ofen knusprig backen.

**Tipp:** Wenn Du die Kartoffeln besonders knusprig magst, stelle in den letzten 2 Min. die Grillfunktion an.

### Jalapeño

Heiss her geht es, sobald die scharfe Peperonisorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



## 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** fein hacken.

**Knoblauch** fein hacken.

**Jalapeño** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

**Tomaten** grob würfeln.

**Koriander** fein hacken.

**Limette** vierteln.



## 5 Für die Käsesauce

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gehackten Knoblauch**, **Jalapeñowürfel** und restliche **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen, bis sie anfangen zu duften.

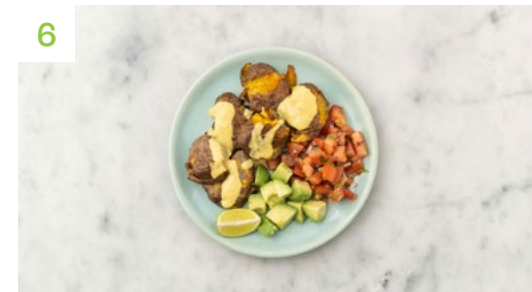
**Halbrahm**, 50 ml [100 ml] **Wasser**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und restliches „**Hello Patatas**“ einrühren.

**Reibekäse** hineingeben und 3 – 4 Min. unter Rühren erhitzen, bis der **Käse** schmilzt und eine glatte **Sauce** entsteht.



## 3 Salsa zubereiten

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel** zusammen mit der Hälfte des **Korianders**, der Hälfte der **Zwiebel**, **Soft** aus 1 [2] **Limettenspalte** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Tipp:** Wenn die Sauce zu dick wird, füge löffelweise **Wasser\*** hinzu.

**Avocado** halbieren, entkernen, das **Fruchtfleisch** herauslösen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Smashed Potatoes** auf Tellern anrichten und mit der **Käsesauce** toppen.

**Tomatensalat**, **Avocadowürfel**, nach Belieben restliche **Kräuter** und restliche **Limettenspalten** dazu servieren.

## En Guete!



# Loaded smashed potatoes

with jalapeño cheese sauce, avocado and pico de gallo

Vegetarian 30–40 minutes • 758 kcal • Cook on day 5



New potatoes



Avocado



Tomatoes



Jalapeño



Red onion



Garlic clove



Waxed lime



Coriander



Single cream from Saland



Grated cheese from Saland



“Hello Patatas” spice mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, sugar\*, salt\*, water\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 small bowl and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Avocado	1 x	144 g	2 x	144 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Jalapeño	1 x	30 g	1 x	30 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 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. 720 g)
Calories	440 kJ/105 kcal	3173 kJ/758 kcal
Fat	6.7 g	48.5 g
– of which saturated fats	1.4 g	10.4 g
Carbohydrate	8.2 g	59.4 g
– of which sugar	1.8 g	12.8 g
Protein	2.4 g	17.6 g
Salt	0.19 g	1.4 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)

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



## 1 Cook the potatoes

Preheat the oven to 250 °C top/bottom heat (230 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the washed new potatoes and cook for 12–15 min. until soft.



## 2 Chop the vegetables

Finely chop the onion.

Finely chop the garlic.

Halve the jalapeño, remove the seeds and chop finely (warning: spicy!).

Coarsely dice the tomatoes.

Finely chop the coriander.

Cut the lime into quarters.



## 3 Make the salsa

In a small bowl, mix the diced tomatoes together with half of the coriander, half the onion, the juice from 1 [2] lime wedges, and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*. Season with salt\*, pepper\* and sugar\*.



## 4 Bake the potatoes

Drain the boiled potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper. Use a pot lid to flatten each potato to about 2 cm thick.

Drizzle the crushed potatoes with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, season with half of the "Hello Patatas", salt\* and pepper\* and bake for 6–8 min. until crispy.

Tip: If you like your potatoes extra crispy, turn on the grill for the last 2 min.

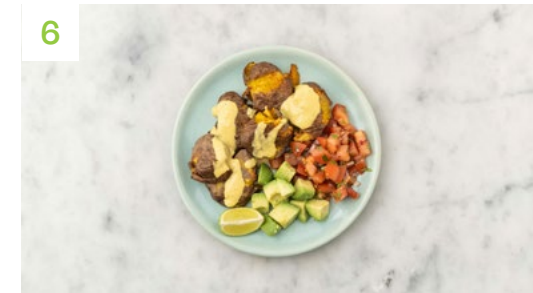


## 5 For the cheese sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a small pot. Sauté the chopped garlic, diced jalapeño and remaining diced onion for 2–3 min. to release their aroma.

Stir in the single cream, 50 ml [100 ml] water, 4 g [8 g] vegetable stock powder and the remaining "Hello Patatas".

Add the grated cheese and heat for 3–4 min., stirring, until the cheese melts and you have a smooth sauce.



## 6 Serve

Tip: If the sauce gets too thick, add water\* by the spoonful.

Cut the avocado in half, remove the stone, scoop out the flesh and cut into 2 cm cubes.

Apportion the smashed potatoes on plates and top with the cheese sauce.

Serve with the tomato salad, diced avocado, remaining herbs to taste, and the remaining lime wedges.

## Jalapeño

Things get very spicy when this hot pepper variety makes its way into our recipes – be careful with jalapeños.

Bon appetit!

# Loaded Smashed Potatoes

avec sauce au fromage et jalapeño, avocat et pico de gallo

Végétarien 30 – 40 minutes • 758 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pommes de terre (grenaille)



Avocat



Tomates



Jalapeño



Oignon rouge



Gousse d'ail



Citron vert, ciré



Coriandre



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage râpé de Saland



Mélange d'épices « Hello Patatas »



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sucre\*, sel\*, eau\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 bol et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 600 g	1 x 1200 g
Avocat	1 x 144 g	2 x 144 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Jalapeño	1 x 30 g	1 x 30 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x 50 g	1 x 100 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. 720 g)
Valeur calorique	440 kJ/ 105 kcal	3173 kJ/ 758 kcal
Lipides	6,7 g	48,5 g
– dont acides gras saturés	1,4 g	10,4 g
Glucides	8,2 g	59,4 g
– dont sucre	1,8 g	12,8 g
Protéines	2,4 g	17,6 g
Sel	0,19 g	1,4 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)

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



### 1 Faire cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 250 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 230 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Bien remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les pommes de terre grenaille lavées et les faire cuire 12 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



### 4 Cuire les pommes de terre

Égoutter les pommes de terre cuites et les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Presser chaque pomme de terre avec un couvercle afin de l'écraser et de l'aplatir jusqu'à une épaisseur d'environ 2 cm. Arroser les pommes de terre écrasées de 2 cs [4 cs] d'huile\*, assaisonner avec la moitié du mélange « Hello Patatas », saler\* et poivrer\*, puis faire cuire 6 à 8 min au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Astuce : *Si vous aimez les pommes de terre particulièrement croustillantes, réglez le four en fonction grill durant les 2 dernières minutes de cuisson.*

#### Jalapeño

La chaleur monte quand cette variété de piment particulièrement épicée se retrouve dans nos recettes – faites donc preuve de prudence quand il s'agit de jalapeño.



### 2 Couper les légumes

Hacher finement l'oignon.

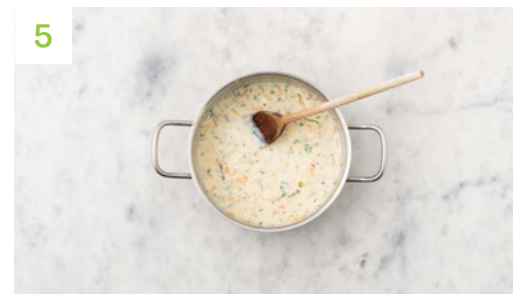
Hacher finement l'ail.

Couper le jalapeño en deux, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !).

Couper les tomates en gros dés.

Hacher finement la coriandre.

Couper le citron vert en quatre.



### 5 Pour la sauce au fromage

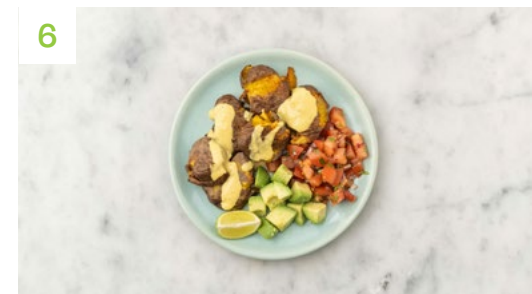
Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire suer l'ail haché, les morceaux de jalapeño et le reste des dés d'oignon pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager une agréable odeur. Incorporer la crème demi-écrémée, 50 ml [100 ml] d'eau, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le reste du « Hello Patatas ».

Ajouter le fromage râpé et faire revenir pendant 3 à 4 min en remuant jusqu'à ce que le fromage fonde et jusqu'à obtention d'une sauce lisse.



### 3 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger les dés de tomates avec la moitié de la coriandre, la moitié de l'oignon, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du sucre\*.



### 6 Dresser

Astuce : *Si la sauce devient trop épaisse, ajoutez de l'eau\* par cuillerée.*

Couper l'avocat en deux, le dénoyauter, détacher la chair et la couper en dés de 2 cm.

Disposer les pommes de terre écrasées sur des assiettes et les garnir avec de la sauce au fromage.

Servir avec la salade de tomates, les dés d'avocat, la quantité souhaitée du reste des herbes et le reste des quartiers de citron vert.

## Bon appétit !