

# Cheesy Spinach Melt!

mit knusprigen Kartoffelspalten, dazu tomatiger Dip

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 684 kcal • Tag 3 kochen



Ciabatta-Brot



Hirtenkäse



Mozzarella



Ofenkartoffel



Tomaten



Babyspinat



Knoblauchzehe



Ketchup



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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. 480 g)
Brennwert	598 kJ/ 143 kcal	2862 kJ/ 684 kcal
Fett	4 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	5.9 g
Kohlenhydrate	20.7 g	98.8 g
– davon Zucker	3 g	14.5 g
Eiweiss	5.5 g	26.4 g
Salz	0.93 g	4.45 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) 10) Sellerie 15) Weizen

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



## Für die Kartoffeln

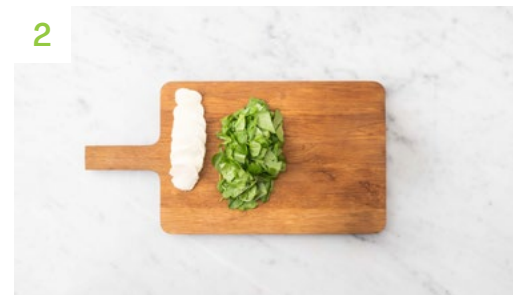
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** in Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Kartoffelspalten** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, „**Hello Patatas**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Dabei Platz für das **Ciabatta** lassen.

**Kartoffeln** im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Benutze für 4 Pers. 2 Backbleche.



## Kleine Vorbereitung

**Babyspinat** grob hacken.

**Mozzarella** in 0.5 cm Scheiben schneiden.



## Für den Tomaten-Dip

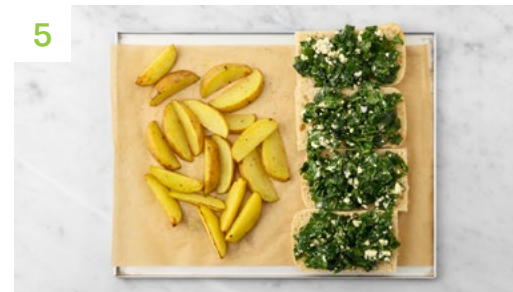
**Tomate** grob in eine kleine Schüssel raspeln. **Ketchup** und die Hälfte vom „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und zu einem **Dip** verrühren. Mit einer guten Prise **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Spinat-Füllung

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Hirtenkäse** zerbröseln.

**Knoblauch** dazu pressen und mit gehackter **Babyspinat** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Ciabatta belegen

**Ciabatta** halbieren, dann waagrecht aufschneiden.

**Ciabattahälften** nach Belieben mit **Butter\*** beschmieren und mit **Spinatfüllung** belegen.

**Mozzarella**scheiben darüber verteilen und die letzten 7 – 9 Min. offen im Ofen mitbacken.



## Anrichten

**Spinach Melts** zusammenklappen, auf Teller verteilen und **Kartoffelspalten** daneben anrichten, mit **Tomaten-Ketchup-Dip** 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!





# Cheesy spinach melt

with crispy potato wedges, served with tomato dip

Vegetarian 10 min. preparation 30–40 minutes • 684 kcal • Cook on day 3



Ciabatta



Feta cheese



Mozzarella



Baking potatoes



Tomatoes



Baby spinach



Garlic clove



Ketchup



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Buon Appetito”  
spice mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, butter\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 vegetable grater, 1 large bowls and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Ciabatta <b>15</b>	1 x	250 g	2 x	250 g
Feta cheese <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x	125 g	2 x	125 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Ketchup <b>10</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Buon Appetito" 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. 480 g)
Calories	598 kJ/143 kcal	2862 kJ/684 kcal
Fat	4 g	19 g
– of which saturated fats	1.2 g	5.9 g
Carbohydrate	20.7 g	98.8 g
– of which sugar	3 g	14.5 g
Protein	5.5 g	26.4 g
Salt	0.93 g	4.45 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) **10** Celery **15** Wheat

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



## For the potatoes

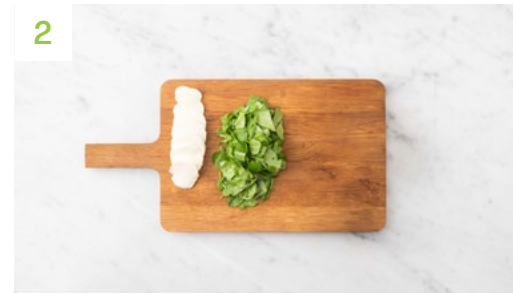
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Wash the potatoes and cut them into wedges.

In a large bowl, mix the potato wedges with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, "Hello Patatas", salt\* and pepper\*, then put them on a baking tray lined with baking paper. Leave room for the ciabatta.

Bake the potatoes for 25–30 min. until golden brown.

Tip: Use 2 baking trays for 4 people.



## Get prepped

Coarsely chop the spinach.

Cut the mozzarella into 0.5 cm slices.



## For the tomato dip

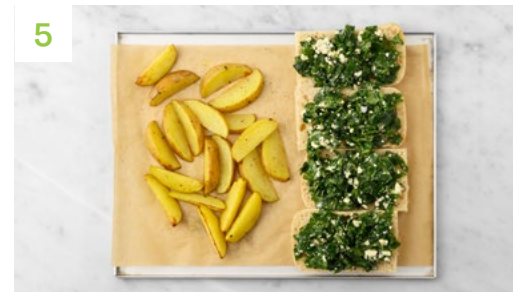
Coarsely grate the tomato into a small bowl. Add the ketchup and half of the "Hello Buon Appetito" and mix to a dip. Season with a good pinch of salt\* and pepper\*.



## For the spinach filling.

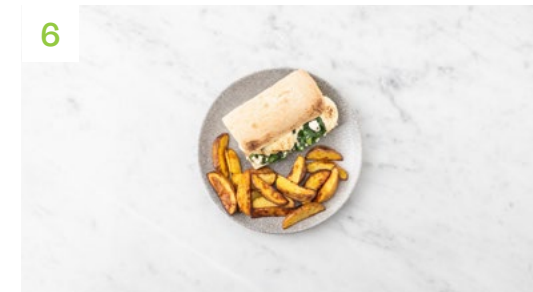
Crumble the feta cheese in the large bowl from step 1.

Press in the garlic and mix with the chopped spinach and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil. Season with salt\* and pepper\*.



## Top the ciabatta

Cut the ciabatta in half, then cut it open horizontally. Spread the ciabatta halves with butter\* as required and top with the spinach filling. Put on the mozzarella slices and bake in the oven for the last 7–9 min.



## Serve

Fold the spinach melt sandwiches together, put them on plates with the potato wedges alongside and enjoy with the tomato-and-ketchup dip.

## 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/)





# Cheesy Spinach Melt !

avec des quartiers de pommes de terre croustillants, accompagnés d'une sauce tomate

Végétarien Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 684 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Pain ciabatta



Fromage en saumure



Mozzarella



Pommes de terre



Tomates



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



Ketchup



Mélange d'épices  
« Hello Patatas »



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 saladiers et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain ciabatta <b>15)</b>	1 x 250 g	2 x 250 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ketchup <b>10)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	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. 480 g)
Valeur calorique	598 kJ/ 143 kcal	2862 kJ/ 684 kcal
Lipides	4 g	19 g
- dont acides gras saturés	1,2 g	5,9 g
Glucides	20,7 g	98,8 g
- dont sucre	3 g	14,5 g
Protéines	5,5 g	26,4 g
Sel	0,93 g	4,45 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) **10)** céréali **15)** blé

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



### 1 Pour les pommes de terre

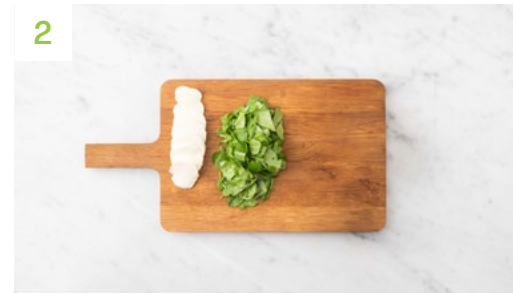
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre lavées en quartiers.

Dans un saladier, mélanger les quartiers de pommes de terre avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, le « Hello Patatas », du sel\* et du poivre\*, puis les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser un peu de place pour la ciabatta.

Faire cuire les pommes de terre 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Astuce : pour 4 personnes, utilisez 2 plaques de cuisson.



### 2 Petite préparation

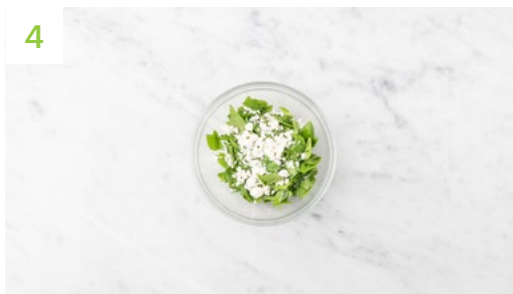
Hacher grossièrement les pousses d'épinards.

Couper la mozzarella en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur.



### 3 Pour la sauce à la tomate

Râper grossièrement la tomate dans un petit bol. Ajouter le ketchup et la moitié du « Hello Buon Appetito » et mélanger pour obtenir une sauce. Assaisonner avec une bonne pincée de sel\* et de poivre\*.

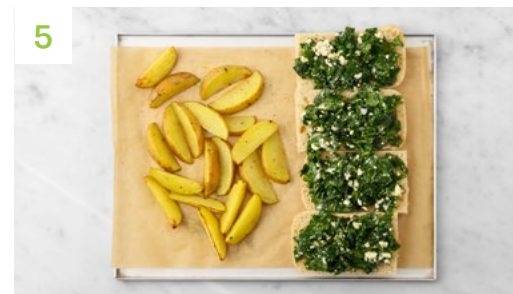


### 4 Pour la farce aux épinards

Dans le saladier de l'étape 1, émietter le fromage en saumure.

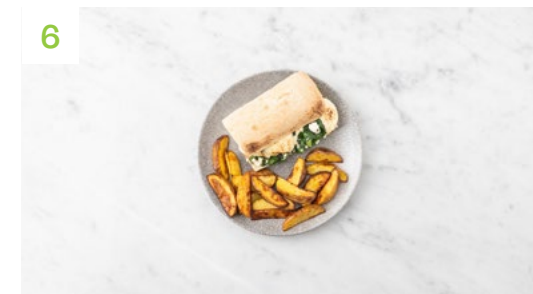
Ajouter l'ail pressé et mélanger avec les pousses d'épinard hachées et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 5 La ciabatta

Couper la ciabatta en deux, puis en deux horizontalement. Badigeonner les moitiés de ciabatta avec du beurre selon les goûts et garnir de farce aux épinards. Répartir dessus les tranches de mozzarella et enfourner pour les dernières 7 à 9 min de cuisson.



### 6 Dresser

Faire fondre les épinards, les répartir sur les assiettes et disposer les pommes de terre à côté, déguster avec la sauce tomate et ketchup.

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

