

# Cheesy Smashed Potatoes mit steirischem Salat und Kräutercreme

8

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2382 kJ/569 kcal • Tag 3 kochen



vorw. festk. Kartoffeln



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Frühlingszwiebel



Gouda



Schnittlauch



Crème fraîche Light



Worcester Sauce



Pflücksalat



Radiesli



Kürbiskernöl



Kürbiskerne



Gurke



mittelscharfer Senf



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Salz\*, Pfeffer\*, Weissweinessig\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 600 g	1 x 1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Schnittlauch	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche Light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Pflücksalat	1 x 75 g	1 x 150 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml **	1 x 10 ml
Weissweinessig*, Honig*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	343 kj/82 kcal	2382 kj/569 kcal
Fett	3.87 g	26.83 g
- davon ges. Fettsäuren	0.90 g	6.21 g
Kohlenhydrate	8.68 g	60.22 g
- davon Zucker	1.50 g	10.42 g
Eiweiss	2.65 g	18.40 g
Salz	0.269 g	1.868 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) 9) Senf.

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



## Kartoffeln kochen

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

**Gewaschene Kartoffeln** in einen grossen Topf geben und mit ca. zwei Finger breit **Wasser** bedecken.

**Wasser** kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und **Kartoffeln** insgesamt 25 – 30 Min. kochen, bis diese gar gekocht sind.

Ob die **gekochten Kartoffeln** fertig sind, zeigt die Garprobe: Steche mit einem kleinen Messer in eine der **Kartoffeln**. Fällt sie vom Messer, ist sie gar.



## Kartoffeln andrücken

In einer zweiten kleinen Schüssel Gouda mit der **Gewürzmischung „Hello Patatas“** und dem weissen Teil der **Frühlingszwiebel** vermengen.

Fertig **gekochte Kartoffeln** abgiessen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Jetzt jede **Kartoffel** so zerdrücken, dass sie aufplatzt und ca. 2 cm flach ist.

**Tipp:** Das geht am besten mit einem kleinen Topfdeckel, dann hast Du auch gleich einen Griff zum Anfassen.



## Währenddessen

Radiesli vierteln. Enden der **Gurke** entfernen.

**Gurke** halbieren, und mithilfe eines Löffels entkernen.

**Gurkenhälften** in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Essig\***, 1 TL [2 TL] **Honig\***, 1 TL [2 TL] **Senf** und das **Kürbiskernöl** miteinander zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Gurke** und **Radiesli** hinzugeben, vermengen und beiseitestellen.



## Kartoffeln backen

**Kürbiskerne** in einem Häufchen mit auf das Backblech geben. J

ede angedrückte **Kartoffel** mit **reichlich Gouda** belegen und die **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen für 5 – 8 Min. backen, bis der **Gouda** zerlaufen ist.

Jetzt den **Pflücksalat** zu den **Gurken** und **Radiesli** mit in die grosse Schüssel geben, vermengen und mit **Salz\*** abschmecken.

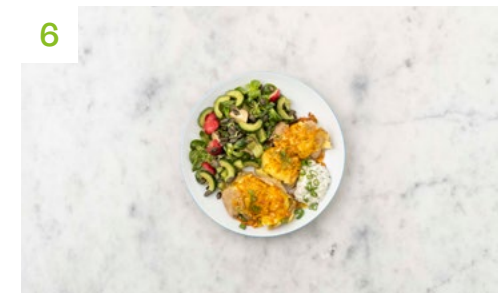


## Für den Kräuterschmand

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche Light**, **Schnittlauch** und **Worcester Sauce** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer** abschmecken. Beiseitestellen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Anrichten

**Salat** und **gebackene Kartoffeln** auf Teller verteilen.

**Kartoffeln** mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen und **Kürbiskerne** auf dem **Salat** verteilen.

**Dip** zu den **Kartoffeln** reichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Cheesy smashed potatoes with Styrian salad and herb cream

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.382 kj/569 kcal • Cook on day 2

8



Mainly waxy potatoes



"Hello Patatas" spice mix



Spring onions



Gouda



Chives



Crème fraîche light



Worcester sauce



Curled lettuce



Radishes



Pumpkin seed oil



Pumpkin seeds



Cucumber



Medium hot mustard



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*, honey\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 2 small bowls and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	600 g	1 x	1.200 g
Spice mix "Hello Patatas"	1 x	4 g	2 x	4 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
Gouda <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Chives	1 x	10 g **	1 x	10 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Curled lettuce	1 x	75 g	1 x	150 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Pumpkin seed oil	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	0.5 x	10 ml **	1 x	10 ml

White wine vinegar\*, honey\*

Salt\*, pepper\*

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	343 kJ/82 kcal	2.382 kJ/569 kcal
Fat	3.87 g	26.83 g
- incl. saturated fats	0.90 g	6.21 g
Carbohydrate	8.68 g	60.22 g
- incl. sugar	1.50 g	10.42 g
Protein	2.65 g	18.40 g
Salt	0.269 g	1.868 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) **9)** Mustard.

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



## Cook the potatoes

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

Put washed potatoes in a large pot and add water until potatoes are covered to a depth of about two fingers.

Add plenty of salt\* to the water and bring to the boil.

Put the lid on and boil the potatoes for a total of 25-30 min. until they are cooked through.

The following test will show whether the cooked potatoes are done: Pierce one of the potatoes with a small knife. If it falls off the knife, it is cooked.



## Squash potatoes

In a second small bowl, combine Gouda with "Hello Patatas" spice mix and the white part of the spring onions.

Drain the boiled potatoes and spread them on a baking tray lined with baking paper.

Now squash each potato down so that it is about 2 cm flat.

**Tip:** This is best done with a small pot lid, then you'll have a handle to grab on too.



## In the meantime

Cut the radishes into quarters. Trim the cucumber. Halve the cucumber, and spoon out the seeds.

Cut cucumber halves into 0.5 cm slices.

In a large bowl, whisk together 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, 1 tsp. [2 tsp.] honey\*, 1 tsp. [2 tsp.] mustard and the pumpkin seed oil to make a dressing and season with salt\* and pepper\*.

Add the cucumber and radish, mix and set aside.



## Roast the potatoes

Add pumpkin seeds in a mound to the baking tray. Sprinkle

Top each smashed potato with plenty of Gouda and bake the potatoes in the preheated oven for 5-8 min. until the Gouda has melted.

Now add the curled lettuce to the cucumbers and radishes in the large bowl, mix together and season with salt\*.

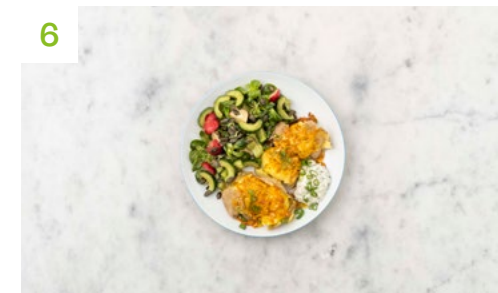


## For the herb sour cream

Finely slice the chives.

In a small bowl, mix the crème fraîche light, chives and Worcester sauce and season with salt\* and pepper\*. Put to one side.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.



## Serve

Apportion the salad and baked potatoes onto plates.

Top potatoes with green part of the spring onions and sprinkle pumpkin seeds on top of salad.

Serve potatoes with dip and enjoy.

## 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 Smashed Potatoes avec salade styrienne et crème aux fines herbes

8

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.382 kj/569 kcal • Cuisiner au 2e jour



Pommes de terre



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Oignons de printemps



Gouda



Ciboulette



Crème fraîche allégée



Sauce Worcester



Mâche



Radis



Huile de graines de courge



Graines de courge



Concombre



Moutarde mi-forte



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*, miel\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 2 bols et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 600 g	1 x 1.200 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Gouda 7)	1 x 50 g	1 x 100 g
Ciboulette	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche légère 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Laitue	1 x 75 g	1 x 150 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte 9)	0.5 x 10 ml **	1 x 10 ml
Vinaigre de vin blanc*, miel*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	343 kJ/82 kcal	2.382 kJ/569 kcal
Lipides	3.87 g	26.83 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	6.21 g
Glucides	8.68 g	60.22 g
- dont sucre	1.50 g	10.42 g
Protéines	2.65 g	18.40 g
Sel	0.269 g	1.868 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) 9) moutarde.

(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 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Laver les pommes de terre et les mettre dans une grande poêle et couvrir d'environ deux doigts d'eau.

Bien saler\* l'eau et porter à ébullition.

Mettre le couvercle et faire cuire les pommes de terre en tout 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Le test de cuisson indique si les pommes de terre cuites sont prêtes : piquer l'une des pommes de terre avec un petit couteau. Si elle tombe du couteau, elle est cuite.



### 4 Presser les pommes de terre

Dans un deuxième bol, mélanger le gouda avec le mélange d'épices « Hello Patatas » et la partie blanche des oignons de printemps.

Égoutter les pommes de terre cuites et répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Écraser maintenant chaque pomme de terre de manière à ce qu'elle s'ouvre et soit plate sur environ 2 cm.

*Astuce :* pour cela, il est préférable d'utiliser un petit couvercle de casserole, tu auras ainsi une prise en main immédiate.



### 2 Pendant ce temps

Couper en quatre les radis. Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux, et retirer les graines avec une cuillère.

Couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, 1 cc [2 cc] de miel\*, 1 cc [2 cc] de moutarde et l'huile de graines de courge pour obtenir une vinaigrette et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajoutez le concombre et les radis, mélangez et réservez.



### 5 Cuire les pommes de terre

Disposer les graines de courge en un petit tas sur la plaque de four.

Recouvrir chaque pomme de terre pressée de beaucoup de gouda et faire cuire les pommes de terre au four préchauffé 5 à 8 min jusqu'à ce que le gouda soit fondu.

Ajouter maintenant la salade aux concombres et aux radis dans le saladier, mélanger et assaisonner avec du sel\*.

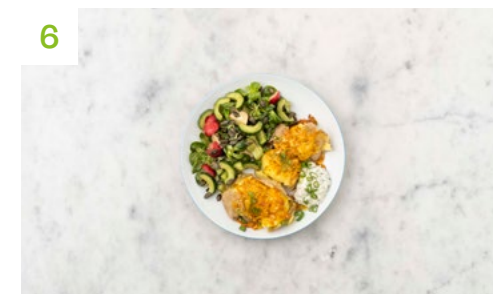


### 3 Pour la crème aux fines herbes

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche légère, la ciboulette et la sauce Worcester et assaisonner avec du sel\* et du poivre. Réserver.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



### 6 Dresser

Répartir la salade et les pommes de terre cuites sur des assiettes.

Garnir les pommes de terre avec la partie verte des oignons de printemps et répartir les graines de courge sur la salade.

Servir la sauce avec les pommes de terre et déguster.

## 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) !

