







Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 02
2017 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

Leichter Kartoffel-Gurken-Salat mit Broccoli in Dill-Senf-Dressing mit Feta und Croutons

Dieser leichte Kartoffelsalat ist das perfekte Mitbringsel zur nächsten Party. Er lässt sich gut vorbereiten und wird immer besser, je länger er durchgezogen ist. Wenn es mal nicht vegetarisch sein soll, dann eignet er sich auch wunderbar als feine Beilage. En Guete!



30 min.



Stufe 1



veggie



Kartoffeln



Gurke



Broccoli



Dill



Senf



Feta



Schnittlauch



Rotweinessig



Baguette



rote Kresse

Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen

Kartoffeln	1	800 g
Broccoli	200 g	400 g
Gurke	1	1
Schnittlauch/Dill	3 Stängel	5 Stängel
rote Kresse	1 Schale	1 Schale
grobkörniger Senf 10)	17 ml	34 ml
Feta 7)	1 Packung	1 Packung
Baguette 1) ⊕	1	2

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, grosser Topf, grosse Schüssel, Sieb, grosse Bratpfanne

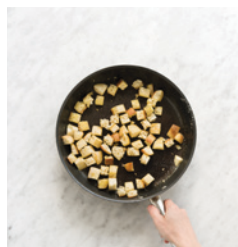
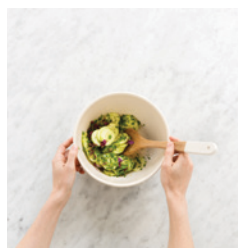
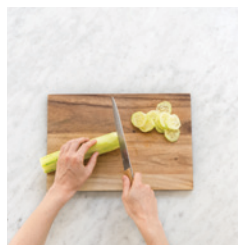
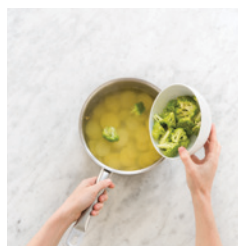
Allergene

1) Gluten 7) Lactose 10) Senf

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	686 kcal/2870 KJ	28 g	0 mg	75 g	7 g	4 g	30 g	6 g
100 g	114 kcal/478 KJ	5 g	0 mg	13 g	1,2 g	> 1 g	5 g	1 g

Schon gewusst...

Kresse steckt zwar voller Nährstoffe, lässt sich aber sogar auf Watte oder auch einem einfachen Papiertaschentuch "anbauen".



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 **Kartoffeln** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. (Wenn Du magst, kannst Du die **Kartoffeln** auch zuvor schälen.) **Broccoli** in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Einen grossen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, kräftig **salzen**, **Kartoffelscheiben** hineingeben und ca. 10 Min. weich garen.

3 In der Zwischenzeit: **Gurke** (eventuell vorher schälen) in dünne Scheiben schneiden, in eine grosse Schüssel geben und mit je einer Prise **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Dillspitzen** abzupfen und klein schneiden. **Schnittlauch** in dünne Röllchen schneiden. **Kresse** von der Wurzel schneiden.

4 **Broccoli** zu den **Kartoffelscheiben** in den Topf geben und zusammen weitere 5 Min. garen.

5 **Gurkenscheiben** in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. Zurück in die Schüssel geben und mit **Kresse**, **Senf**, 1 EL **Essig**, 1 EL **Olivenöl** und dem Grossteil der **Kräuter** vermengen. **Kartoffelscheiben** und **Broccoli** in das Sieb abgiessen, kurz abtropfen lassen und vorsichtig mit den **Gurkenscheiben** vermischen.

6 1 TL **Olivenöl** in einer grossen Bratpfanne bei starker Hitze erhitzen. **Baguette** in Würfel schneiden, in die Bratpfanne geben und ca. 3 Min. von allen Seiten goldbraun anbraten.

7 **Kartoffel-Gurken-Salat** auf Teller verteilen, **Feta** darüber krümeln und die **Croutons** darauf geben. Mit den restlichen **Kräutern** bestreuen und geniessen.

