

Patatas bravas! Spanische Backkartoffeln dazu Oliven, Rucola, getrocknete Tomaten und Aioli

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 581 kcal • Tag 3 kochen

21



Drillinge



Geschwärzte Oliven



Hirtenkäse



Cherry-Tomaten



Aioli



Naturjoghurt



Rucola



getrocknete Tomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Weissweinessig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1200 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 50 g	2 x 50 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Aioli 8) 9)	1 x 30 g	2 x 30 g
Naturjoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 150 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 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. 560 g)
Brennwert	433 kJ/ 104 kcal	2429 kJ/ 581 kcal
Fett	4.69 g	26.32 g
– davon ges. Fettsäuren	1.53 g	8.56 g
Kohlenhydrate	10.77 g	60.40 g
– davon Zucker	2.07 g	11.60 g
Eiweiss	3.81 g	21.39 g
Salz	0.690 g	3.870 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 achtern.

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



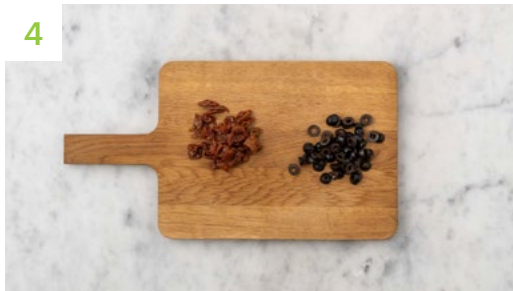
Kartoffeln backen

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



In der Zwischenzeit

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden.
Cherry-Tomaten halbieren.



Oliven schneiden

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

Getrocknete Tomaten grob hacken.

Oliven in Ringe schneiden.



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 **Vinaigrette** beträufeln und den **Hirtenkäse** darüber zerbröseln.

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

En Guete!

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

Vegetarian Under 650 calories 30–40 minutes • 581 kcal • Cook on day 3

21



New potatoes



Black olives



Feta cheese



Cherry tomatoes



Aioli



Plain yoghurt



Rocket



Dried tomatoes

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, white wine vinegar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Feta cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Aioli 8 9	1 x	30 g	2 x	30 g
Plain yoghurt 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	150 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 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. 580 g)
Calories	433 kJ/ 104 kcal	2429 kJ/ 581 kcal
Fat	4.69 g	26.32 g
– of which saturated fat	1.53 g	8.56 g
Carbohydrate	10.77 g	60.40 g
– of which sugar	2.07 g	11.60 g
Protein	3.81 g	21.39 g
Salt	0.690 g	3.870 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!)



Preparation

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 potato pieces on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and season with a little salt* and pepper*.



Bake the potatoes

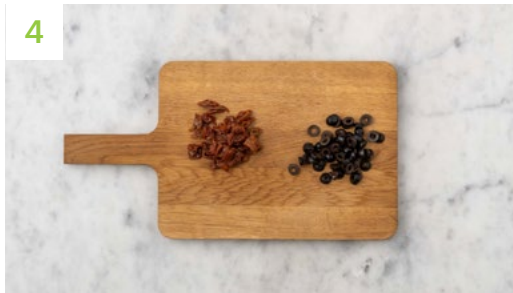
Bake the potatoes in the oven on the middle shelf for 25–35 mins until they are soft and golden brown.



Meanwhile

Cut the rocket into bite-sized pieces.

Cut the cherry tomatoes in half.



Chop the olives

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.

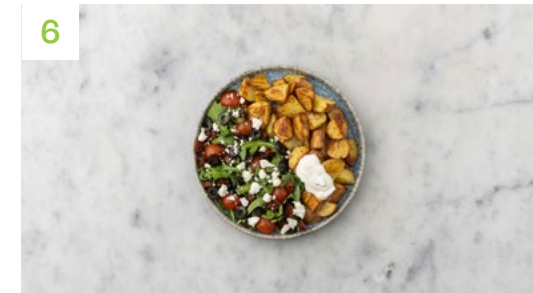
Roughly chop the dried tomatoes.

Cut the olives into rings.



Prepare the aioli

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



Serve

Apportion the chopped rocket onto deep plates.

Arrange the cherry tomato halves, dried tomatoes and olives on top.

Drizzle with vinaigrette and crumble the feta cheese on top.

Arrange the potatoes alongside and enjoy with aioli.

Bon appetit!

Patatas bravas ! Pommes de terre au four à l'espagnole, avec des olives, de la roquette, des tomates séchées et de l'aioli

Végétarien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 581 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Pommes de terre grenaille



Olives noires



Fromage en saumure



Tomates cerises



Aioli



Yogourt nature



Roquette



Tomates séchées



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé et 1 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	1 x 50 g	2 x 50 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Aïoli 8) 9)	1 x 30 g	2 x 30 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 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. 560 g)
Valeur calorique	433 kJ/ 104 kcal	2429 kJ/ 581 kcal
Lipides	4,69 g	26,32 g
- dont acides gras saturés	1,53 g	8,56 g
Glucides	10,77 g	60,40 g
- dont sucre	2,07 g	11,60 g
Protéines	3,81 g	21,39 g
Sel	0,690 g	3,870 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 en quatre ou en huit, selon leur taille, sans les éplucher.

Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



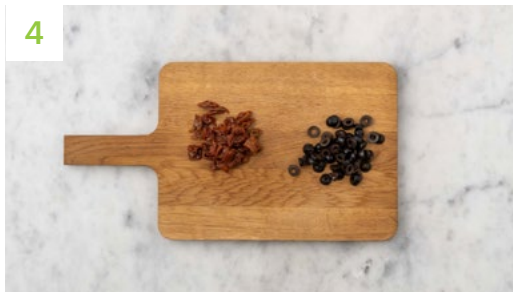
Cuire les pommes de terre

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



Pendant ce temps

Trancher la roquette en morceaux.
Couper les tomates cerises en deux.



Couper les olives

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.



Préparer l'aïoli

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



Dresser

Répartir la roquette hachée dans des assiettes creuses. Garnir avec les moitiés de tomates cerises, 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 !