



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 26

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



HelloFresh.ch Kundenservice@hellofresh.ch

Schön fruchtig: Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Cranberrys und Radiesli-Apfel-Salat

Was wäre aus Popeye nur ohne Spinat geworden? Damit auch Du ausreichend Energie hast, liefert Dir dieses feine Rezept alle wichtigen Komponenten! Kartoffeln, Spinat und Baumnüsse versorgen Dich mit wichtigen Nährstoffen. Apfel und Cranberrys sorgen für die fruchtige Note. En Guete.



45 Min.



Stufe 2



veggie



Kartoffeln



Spinat



Pumpernickel



Crème fraîche



Baumnüsse



Bergmozzarella



Radiesli



Apfel



Schnittlauch



Cranberrys

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

Kartoffeln	500 g	1000 g
Spinat	100 g	200 g
Pumpernickel 1)	1	2
Crème fraîche 7) ⊕	1/2 Becher	1 Becher
Baumnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Bergmozzarella 7)	1	2
Radiesli	1 Bund	2 Bund
Apfel	1	2
Schnittlauch	10 g	20 g
Cranberrys 15)	20 g	40 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Essig, Zucker

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	876 kcal/3667 KJ	44 g	0 mg	83 g	14 g	26 g	28 g	3,3 g
100 g	137 kcal/564 KJ	6,9 g	0 mg	13 g	3 g	4 g	4 g	0,5 g

* 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

Backofen, grosser Topf, Sieb, Rührgefäss, Stabmixer, Auflaufform, Gemüseraffel

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Schon gewusst...

Mit einem Schuss Rahm oder Crème fraîche wird der Spinat noch bekömmlicher, da dieser die Oxalsäure bindet.



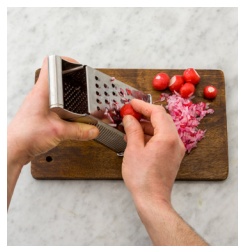
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kartoffeln** gründlich waschen und der Länge nach halbieren. In einem grossen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Kartoffeln** darin 8 – 10 Min. bissfest kochen. **Spinat** in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Dann in eine grosse Schüssel geben.



2 **Pumpernickel** ein wenig klein schneiden. In einem hohen Rührgefäss **Pumpernickel**, **Crème fraîche** und **Baumnüsse** mit einem Stabmixer fein pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 **Bergmozzarella** abgiessen und klein schneiden. **Kartoffeln** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und mit dem **Spinat** in der Schüssel mischen. Beides in eine mit ein wenig **Olivenöl** ausgefettete Auflaufform umfüllen. **Bergmozzarella** darüberstreuen. **Crème fraîche-Masse** in kleinen Klecksen darauf verteilen, dann auf der mittleren Schiene im Ofen 8 – 10 Min. backen.



4 **Radiesli** waschen und grob raffeln. **Apfel** schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen, dann auch grob raffeln. In einer Schüssel 2 EL **Olivenöl**, 1 EL Wasser, 1 EL **Essig**, eine Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Radiesli** und **Apfel** zufügen und bis zum Anrichten ziehen lassen. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und kleinschneiden.

5 **Kartoffel-Spinat-Auflauf** auf Teller verteilen, **Cranberrys** und **Schnittlauch** darüberstreuen und zusammen mit **Radiesli-Apfel-Salat** geniessen!