



SALSICCIA-KARTOFFELSALAT

mit selbst gemachten Antipasti



HELLO SPITZPEPERONI!

Nicht nur die Form unterscheidet die Spitzpeperoni von der runden Verwandtschaft, auch der Geschmack ist anders. In der Regel schmeckt sie pfeffrig-pikant und wenn sie reif und rot ist, fein süsslich.



Salsiccia



Kartoffeln



Parmesan



gelbe Zucchini



rote Spitzpeperoni



Rucola



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-5 kochen

Wie holst Du Dir einen Teller Urlaub und gleichzeitig ein klassisches Gericht auf den Tisch? Ganz einfach: Kombiniere beides miteinander! Darum gibt es heute Salsiccia mit Kartoffelsalat! Nicht fehlen dürfen dabei selbst gemachte Antipasti, Rucola, geriebenem Parmesan und die Tessiner Salsiccia. Und sonst? Ballaststoffe und Proteine findest Du in diesem Rezept en masse. Lass es Dir schmecken!

Gemüse waschen. **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vorheizen.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Bratpfanne**, ein **Backblech**, **Backpapier**, eine **grosse Schüssel**, eine **Gemüseraffel** und **Küchenpapier**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 2 cm breite Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1/2 EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1/2 der **Gewürzmischung** vermischen. **Kartoffelspalten** auf der mittleren Schiene im Backofen 20–25 Min. backen.



2 ANTIPASTI ZUBEREITEN

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Ende der **Spitzpeperoni** abschneiden, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** quer in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden. In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zucchettischeiben** und **Peperoniringe** darin unter Wenden 1–2 Min. anbraten. Mit 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig** ablöschen, mit restlicher **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und in eine grosse Schüssel geben.



3 WÜRSTE BRATEN

Pfanne mit Küchenpapier auswischen. **Salsiccia** schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In der grossen Pfanne erneut 1/2 EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Wurststücke** darin 3–4 Min. unter Wenden anbraten.



4 RUCOLA ZUFÜGEN

Rucola und angebratene **Salsiccia** zum **Antipastigemüse** in die grosse Schüssel geben und alles gut vermischen. **Parmesan** fein raffeln.



5 SALAT VOLLENDEN

Kartoffelspalten aus dem Backofen nehmen, zum restlichen **Gemüse** in die Schüssel geben und alles erneut gut vermischen.



6 ANRICHTEN

Salsiccia-Kartoffelsalat auf Teller verteilen, geraffelten **Parmesan** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kartoffeln	600 g	1200 g
Gewürzmischung „Italian Allrounder“ 15)	2 g	4 g
gelbe Zucchini	1	2
rote Spitzpeperoni	1	2
Salsiccia 15)	ca. 250 g	ca. 500 g
Rucola	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

👉 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2801 kJ/668 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	9 g	60 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	7 g	44 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SALSICCIA POTATO SALAD

with home-made antipasti



HELLO POINTED PEPPER!

It's not just the shape of the pointed pepper that distinguishes it from its rounder cousin - it also tastes different. It's usually peppery and spicy and, when it's ripe and red, slightly sweet.



Salsiccia



Potatoes



Parmesan



Yellow courgette



Red pointed peppers



Rocket



Spice mix

30 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-5

How do you fit a little holiday and a classic meal onto the same plate?

It's easy: you just combine the two! Today we're having salsiccia with potato salad. Also included: home-made antipasti, rocket, grated parmesan and Tessin salsiccia. And what else? This recipe contains lots of dietary fibre and protein.

Enjoy your meal!

Wash vegetables. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).
You will also need: a **large** frying pan, a baking tray, baking paper, a **large** bowl, a vegetable grater and kitchen roll.



1 BAKE POTATOES

Cut unpeeled potatoes into wedges approx. 2 cm wide, spread on a baking tray lined with baking paper, and mix with 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **olive** oil, a little salt and pepper and 1/2 of the spice mix. Bake potato wedges in the oven on the middle shelf for 20-25 min.



2 PREPARE ANTIPASTI

Cut courgette into thin slices. Cut the ends off the **pointed pepper**, remove core, and cut pepper crossways into rings approx. 2 mm thick. Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **oil** in a large frying pan and stir-fry **courgette slices** and pepper rings for 1-2 min. Deglaze with 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar, season with rest of spice mix, salt and pepper and put into a large bowl.



3 FRY SAUSAGES

Wipe the frying pan with kitchen roll. Slice the **salsiccia** diagonally into pieces approx. 5 cm long. Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **oil** in the large frying pan again on medium heat and stir-fry sausage pieces for 3-4 min.



4 ADD ROCKET

Add rocket and fried **salsiccia** to the **antipasti** vegetables in the large bowl and mix everything together well. Finely grate **parmesan**.



5 FINISH SALAD

Take potato wedges from the oven, add to the rest of the vegetables in the bowl and mix everything together again.



6 ARRANGE

Apportion **salsiccia** potato salad onto plates, sprinkle grated **parmesan** on top and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Potatoes	600 g	1200 g
Spice mix "Italian all-rounder" 15)	2 g	4 g
Yellow courgette	1	2
Red pointed peppers	1	2
Salsiccia 15)	approx. 250 g	approx. 500 g
Rocket	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

GOOD TO HAVE AT HAND: (Olive) oil, salt, pepper, balsamic vinegar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	423 kJ/101 kcal	2801 kJ/668 kcal
Fat	5 g	28 g
- incl. saturated fats	2 g	10 g
Carbohydrate	9 g	60 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	7 g	44 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

7) Milk 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SALADE DE POMMES DE TERRE À LA SAUCISSE

avec antipasti faits maison



HELLO POIVRON LONG !

Les poivrons longs se distinguent des poivrons ronds non seulement par leur forme mais également par leur goût. Leur saveur est en général poivrée-piquante et lorsqu'ils sont mûrs et rouge, ils sont délicatement acidulés.



Saucisse



Pommes de terre



Parmesan



Courgette jaune



Poivron long rouge



Roquette



Mélange d'épices



30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

À utiliser dans les 5 jours

Comment mettre sur la table une assiette de vacances qui soit en même temps un plat classique ? C'est très simple : combinez les deux. C'est pourquoi nous faisons aujourd'hui des saucisses du Tessin avec de la salade de pommes de terre ! Et il ne faut pas oublier les antipasti faits maison, la roquette, le parmesan râpé et les saucisses du Tessin. Quoi d'autre ? Vous trouverez fibres et protéines en quantité dans cette recette.

Laver les légumes. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande** poêle, une plaque et du papier de cuisson, un **grand** saladier, une râpe à légumes et de l'essuie-tout.



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
 Couper les **pommes** de terre sans les éplucher en morceaux d'environ 2 cm de large, puis les répartir sur la plaque de four recouverte de papier de cuisson. Les mélanger à ½ cs [1 cs] d'**huile d'olive**, un peu de sel, du poivre et la moitié du mélange d'épices. Enfourner les morceaux de **pommes** de terre à mi-hauteur 20–25 min.



2 PRÉPARER LES ANTIPASTI
 Couper les courgettes en fines lamelles. Couper le bout du **poivron long**, retirer les graines et couper le poivron en morceaux d'env. 2 mm. Dans une grande poêle, faire chauffer ½ cs [1 cs] d'**huile** et y faire revenir les **lamelles de courgette** et de poivron. Déglacer avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique, assaisonner avec le reste du mélange d'épices, du sel et du poivre, puis mettre le tout dans un grand saladier.



3 FAIRE GRILLER LES SAUCISSES
 Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout. Couper les saucisses du Tessin en morceaux d'env. 5 cm. Chauffer à nouveau ½ cs [1 cs] d'**huile** dans la grande poêle à feu moyen et y faire griller les morceaux de saucisse 3–4 min.



4 AJOUTER LA ROQUETTE
 Mettre la roquette et les saucisses du Tessin dans le grand saladier avec les légumes et bien mélanger. Râper finement le **parmesan**.



5 TERMINER LA SALADE
 Sortir les **pommes** de terre du four et les ajouter au reste des légumes dans le saladier, puis mélanger à nouveau.



6 DRESSER
 Répartir la salade de **pommes** de terre aux **saucisses** sur les assiettes, parsemer du **parmesan** râpé et déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Pommes de terre	600 g	1200 g
Mélange d'épices « Italian Allrounder » 15)	2 g	4 g
Courgette jaune	1	2
Poivron long rouge	1	2
Saucisse 15)	env. 250 g	env. 500 g
Roquette	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : Huile (d'olive), sel, poivre, vinaigre balsamique
 *Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

🍷 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	423 kJ/101 kcal	2801 kJ/668 kcal
Graisse	5 g	28 g
– dont acides gras saturés	2 g	10 g
Glucides	9 g	60 g
– dont sucre	2 g	11 g
Protéines	7 g	44 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lait 15) peut contenir des traces d'allergènes
 (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :