

Warmer Kartoffelsalat mit Babyspinat

Cherry-Tomaten, Mozzarella und Kürbiskernen

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.550 kj/610 kcal • Tag 3 kochen

9



Babyspinat



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Mozzarella



Gurke



Drillinge



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten

Gut, im Haus zu haben

Balsamicoessig*, Honig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Kürbiskernöl	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Drillinge	1 x 600 g	1 x 1200 g
Naturjoghurt 5)	2 EL 100 g**	4 EL 100 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 200 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	2 EL
Balsamicoessig* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Honig* für Schritt 3	1 EL	2 EL
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	412 kJ/98 kcal	2.550 kJ/610 kcal
Fett	4.99 g	30.91 g
– davon ges. Fettsäuren	0.57 g	3.56 g
Kohlenhydrate	9.30 g	57.64 g
– davon Zucker	1.86 g	11.55 g
Eiweiss	3.62 g	22.45 g
Salz	0.137 g	0.850 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 : 5) Milch.



Kartoffeln backen

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen). Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und aussen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der **Kartoffel**-Backzeit **Kürbiskerne** auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm grosse Stücke schneiden.



Währenddessen

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** halbieren und in 0.5 cm breite Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Die **Gurkenhalbmonde** und **Cherry-Tomatenhälften** in eine grosse Schüssel geben und beiseitestellen.



Salat marinieren

Nach Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** marinieren. Anschliessend **Mozzarestücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit **Kürbiskernöl**, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 2 EL [4 EL] **Naturjoghurt** gut verrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Honig*** abschmecken.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf tiefe Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und geniessen.

En Guete

Warm potato salad with baby spinach, cherry tomatoes, mozzarella and pumpkin seeds

Family Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.550 kj/610 kcal • Cook on day 3

9



Baby spinach



Pumpkin seeds



Pumpkin seed oil



Mozzarella



Cucumber



Small potatoes



Natural yoghurt



Garlic cloves



Cherry tomatoes

Good to have at hand

Balsamic vinegar*, honey*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

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

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 small bowl and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Pumpkin seed oil	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Cucumber	1 x 300 g	2 x 300 g
Small potatoes	1 x 600 g	1 x 1200 g
Natural yoghurt 5)	2 tbsp. 100 g	4 tbsp. 100 g
Garlic cloves	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 200 g
Oil* for step 1	1 tbsp.	2 tbsp.
Balsamic vinegar* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Honey* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*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	412 kJ/98 kcal	2.550 kJ/610 kcal
Fat	4.99 g	30.91 g
- incl. saturated fats	0.57 g	3.56 g
Carbohydrate	9.30 g	57.64 g
- incl. sugar	1.86 g	11.55 g
Protein	3.62 g	22.45 g
Salt	0.137 g	0.850 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: 5) Milk.



Bake potatoes

Cut **unpeeled potatoes** lengthways into quarters and spread them on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the **pumpkin seeds**). Mix with 1 tbsp [2 tbsp] **oil***, **salt*** and **pepper*** and bake in the oven for 20-25 min. until soft on the inside and lightly browned on the outside.



Roast pumpkin seeds

Add the **pumpkin seeds** to the baking tray for the last 5 min. of the baking time for the **potatoes**.

Cut **mozzarella** into 2 cm pieces.



In the meantime

Cut the ends off the **cucumber**, then halve it and slice it into half-moons approx. 0.5 cm wide.

Cut **cherry tomatoes** in half.

Put the **cucumber** half-moons and **cherry tomato halves** into a large bowl and set them aside.



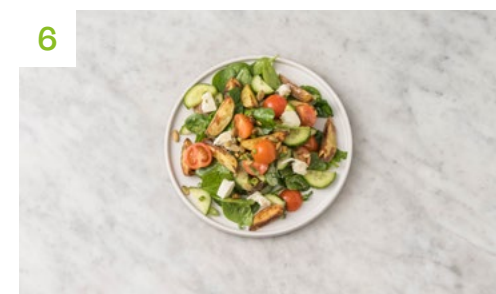
Marinating the salad

When they have finished baking, add the **potato** quarters to the large bowl and marinate with the **dressing**. Then mix in **mozzarella pieces** and **baby spinach**. Season **potato salad** with **salt*** and **pepper***.



For the dressing

Press **garlic** (according to taste) into a small bowl and mix well with **pumpkin seed oil**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **balsamic vinegar*** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **natural yoghurt**, then season with **salt***, **pepper*** and 1 tbsp. [2 tbsp.] **honey***.



Serve

Apportion warm **potato salad** onto deep plates, sprinkle roasted **pumpkin seeds** on top and enjoy.

Bon appetit!

Salade chaude de pommes de terre aux pousses d'épinard, tomates cerises, mozzarella et graines de courge

Famille Végétarien 30 - 40 minutes - 2.550 kj/610 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Pousses d'épinards



graines de courge



Huile de graines de courge



Mozzarella



Concombre



Petites pommes de terre



Yogourt nature



Gousse d'ail



Tomates cerises

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 petit saladier et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile de graines de courge	2 x 10 ml	4 x 10 ml
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Pommes de terre grenailles	1 x 600 g	1 x 1200 g
Yogourt nature 5)	2 cs 100 g**	4 cs 100 g
Gousses d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 200 g
Huile* pour l'étape 1	1 cs	2 cs
Vinaigre balsamique* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Miel* pour l'étape 3	1 cs	2 cs

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	412 kJ/98 kcal	2.550 kJ/610 kcal
Lipides	4.99 g	30.91 g
- dont acides gras saturés	0.57 g	3.56 g
Glucides	9.30 g	57.64 g
- dont sucre	1.86 g	11.55 g
Protéines	3.62 g	22.45 g
Sel	0.137 g	0.850 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 : 5) lait.



1 Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** non pelées en quatre dans le sens de la longueur et les répartir sur une plaque recouverte de papier de cuisson (laisser un peu de place pour les graines de courge). Mélanger à 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre*** et faire cuire au four 20 à 25 min. jusqu'à ce que l'intérieur soit tendre et l'extérieur légèrement doré.



4 FAIRE GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Durant les 5 dernières min du temps de cuisson des **potatoes**, ajouter les graines de courge sur la plaque de cuisson et cuire le tout.

Couper la **mozzarella** en morceaux de 2 cm.



2 Pendant ce temps

Retirer les extrémités du **concombre**, puis le couper en demi-lunes d'env. 0.5 cm de largeur.

Couper les **tomates cerises** en deux.

Placer les demi-lunes de **concombre** et les **moitiés de tomates cerises** dans un grand saladier et réserver.



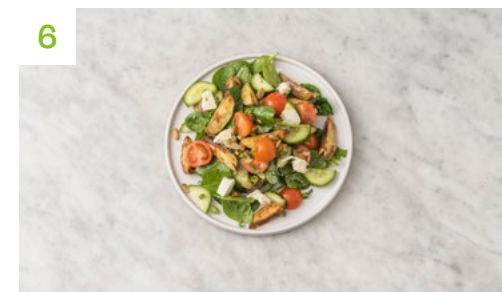
5 Faire mariner la salade

Quand leur cuisson est finie, verser les **potatoes** dans un grand saladier et laisser mariner avec la **sauce**. Incorporer ensuite les morceaux de **mozzarella** et les **pousses d'épinard**. **Saler*** et **poivrer*** la **salade de pommes de terre**.



3 Préparer la sauce

Presser l'**ail** (selon les goûts) dans un petit saladier et mélanger avec l'**huile de graines de courge**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre balsamique*** et 2 cs [4 cs] de **yogourt nature** et assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et 1 cs [2 cs] de **miel***.



6 Dresser

Dresser la **salade chaude de pommes de terre** dans les assiettes, saupoudrer de **graines de courge grillées** et déguster.

Bon appétit